

Emotionale Orientierung

I. EVALUIEREN

der Emotionen und Affekte

II. ZUORDNEN

der Perspektiven der Emotionen und Affekte des Erlebens

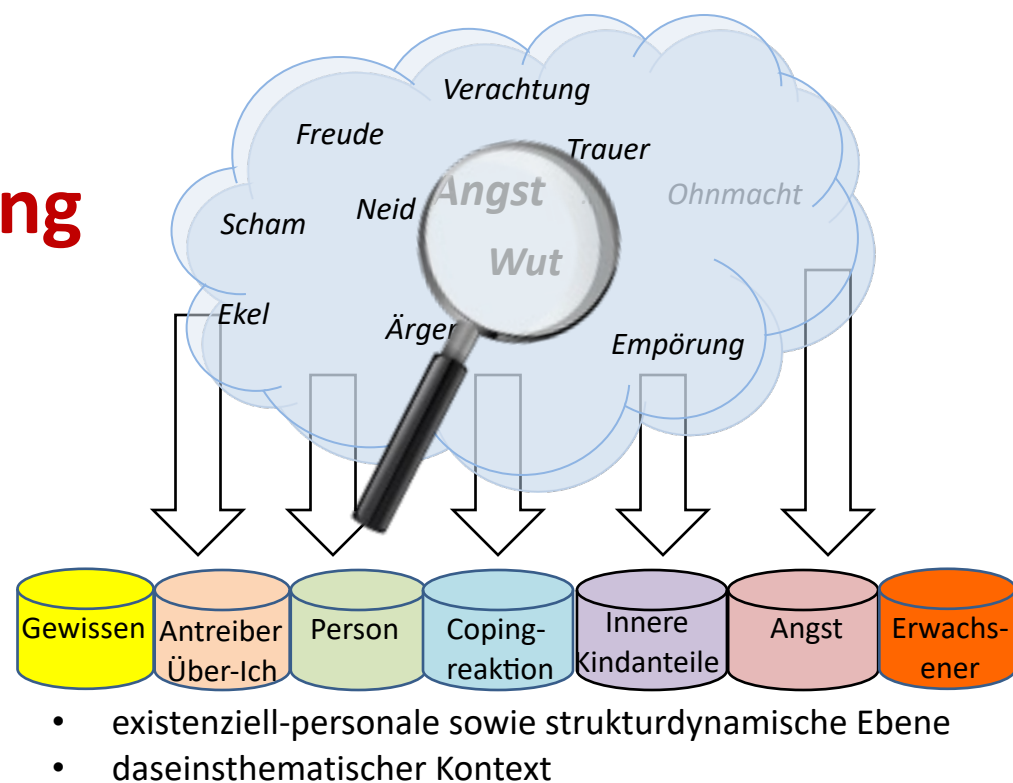
III. VERSTEHEN

der Perspektiven

IV. POSITIONIEREN

V. UMGEHEN

mit den Emotionen und Affekten



Stellungnahme zur Bedeutung der Emotionen



Selbstmanagement

Weggabelung: Umgang mit der Schlüsselemotion, die vom Weg abbringt

Emotionale Orientierung

I. Evaluieren der Gefühle	Welche konkreten Emotionen und Affekte sind vorherrschend? Gibt es außerdem Gefühle hinter den vorherrschenden Emotionen?
II. Zuordnen der Perspektiven	Aus welchen bewussten oder unbewussten Quellen oder inneren Betrachtungs- und Bewertungsebenen sind diese Emotionen und Affekte gespeist?
III. Verstehen der Perspektiven	Wie lassen sich diese Betrachtungs- und Bewertungsebenen, die sich in den Gefühlen offenbaren, verstehen?
IV. Positionieren zu den Gefühlen	Welche Position soll zur Bedeutung einzelner Emotionen und Affekte eingenommen werden, so dass es stimmig ist?
V. Umgehen mit den Gefühlen	Wie gelingt das Selbstmanagement mit Emotionen und Affekten? Auf welche Schlüsselaaffekte ist zu achten, um die personal-existenzielle Ausrichtung nicht zu gefährden?