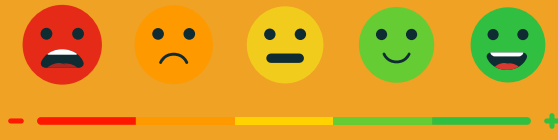


STARKE GEFÜHLE - WAS TUN?

GEFÜHLE



GEFÜHL = REAKTION

→ ETWAS PASSIERT – GEHIRN

BEWERTET AUTOMATISCH

- → BASIEREND AUF ERFAHRUNG, ERINNERUNG

- 7 BASIS-GEFÜHLE: FREUDE; WUT; EKEL; ANGST; VERACHTUNG; TRAURIGKEIT; ÜBERRASCHUNG

- GEFÜHLE – BEEINFLUSSEN:
 - VERHALTEN
 - GEDÄCHTNIS
 - ENTSCHEIDUNG

WARUM STARK BEI JUGENDLICHEN?

- HORMONE – VERÄNDERUNG
- STRESS – MEHR
- GEHIRN (FRONTALER CORTEX) – NOCH IN ENTWICKLUNG



ZU STARKE GEFÜHLE – SCHLECHT FÜR KÖRPER

- KRANKHEIT
- IMMUNSYSTEM – WIRD SCHWACH (STRESS)
- MAGEN, HERZ, NERVEN – PROBLEME

WAS HILFT?



- TAGEBUCH – SCHREIBEN
- SELBSTGESPRÄCH – REFLEKTIEREN
- MENSCHEN – VERTRAUEN – REDEN
- ATMUNG, MEDITATION, MUSKELENTSPANNUNG

- BEWEGUNG, RUHE
- SELBSTFÜRSORGE:
 - BEDÜRFNISSE KENNEN
 - GRENZEN SETZEN
 - PAUSEN PLANEN

