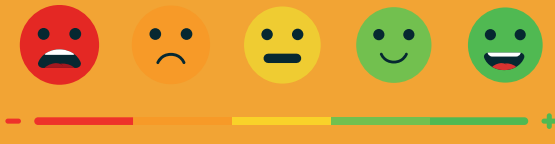


# UMGANG MIT STARKEN EMOTIONEN

## Emotionen



Emotionen = Reaktion auf Ereignisse, die wir automatisch bewerten

- Bewertung orientiert sich an unseren eigenen Erfahrungen und Erinnerungen
- Sieben Basisemotionen: Freude, Wut, Ekel, Furcht, Verachtung, Traurigkeit und Überraschung
- Beeinflussen beeinflussen Verhalten und Gedächtnis
- Spielen bei jeder Entscheidung eine Rolle

## Warum sind Emotionen bei Jugendlichen besonders ausgeprägt?

- Hormonelle Veränderungen
- Stress
- Entwicklungsphase des frontalen Cortex



## Negative Auswirkungen von starken Emotionen

- Krankheiten und Verschlechterung des Gesundheitszustands
- Schwächung des Immunsystems durch chronischen Stress
- Beeinflussung des Nervensystems, Magen-Darm- und Herz-Kreislauf-Beschwerden

## Umgang mit starken Emotionen



- Selbstreflexion durch Journaling und Selbstgespräche
- Kommunikation mit vertrauten Personen
- Entspannungstechniken wie Atemübungen, Meditation und Progressive Muskelentspannung
- Körperliche Aktivität und bewusste Entspannung
- Selbstfürsorge durch Erkennen persönlicher Bedürfnisse, Grenzen setzen und regelmäßige Auszeiten planen

