

/ DREI BAUSTEINE MENSCHLICHER ERFAHRUNG

I) KÖRPERLICHE EMPFINDUNGEN

zB: offen, weit, frei, belebt, elektrisch, zitterig, zuckend, kribbelnd, pulsierend, pochend, prickelnd, lustvoll, sprudelnd, strahlend, strömend, vibrierend, rasend, entspannt, ruhig, luftig, geschmeidig, schwer, hart, leicht, zart, weich, schlaff, schwindelig, sanft, eng, angespannt, beklemmt, verkrampft, verspannt, benommen, schmerzhaft, rau, hämmernd, juckend, brennend, schneidend, stechend, dumpf, taub, kalt, schwitzend, warm, brennend, feucht, klebrig, atemlos ...

II) GEFÜHLE / EMOTIONEN

Diffuse Stimmungen & Sensomotorische Emotionen UND:

FÜNF GRUNDGEFÜHL-FAMILIEN

- FREUDE:** zB: gut gelaunt, heiter, froh, verspielt, kreativ, lustvoll, stimuliert, beschwingt, begeistert, inspiriert, glücklich, erfüllt, selig, gelöst, harmonisch, ruhig, gelassen, friedlich, zufrieden, sicher, vertrauensvoll
- TRAUER:** zB: nostalgisch, sentimental, melancholisch, betrübt, bedrückt, niedergeschlagen, traurig, unglücklich, deprimiert
- WUT:** zB: unrund, gereizt, widerwillig, trotzig, mürrisch, genervt, sauer, empört, verärgert, erbost, wütend, zornig, hasserfüllt
- ANGST:** zB: unsicher, nervös, unruhig, angespannt, besorgt, ängstlich, bekümmert, erschreckt, erstarrt, gelähmt, panisch
- SCHAM:** zB: unsicher, nervös, schüchtern, scheu, verlegen, selbstzweifelnd, peinlich berührt, beschämt, voll Scham, wie nackt, entblößt,

III) MENTALE PROZESSE

zB: Gedanken, Bilder, Vorstellungen, Kopfkino, Glaubenssätze, Überlegungen, Ideen, Argumente, Erklärungen, Rechtfertigungen, „Story“