

## Authentische Gefühle

<b>Gefühl</b>	<b>Adäquate Situation</b>	<b>Bedürfnis</b>	<b>Adäquates Ziel</b>	<b>Zeit-Orientierung</b>
<b><i>Trauer</i></b>	Verlust	Trost	Loslassen	Vergangenheit
<b><i>Wut</i></b>	Grenzverletzung	Gehört-werden Gesehen-werden	Veränderung	Gegenwart
<b><i>Angst</i></b>	Gefahr / Bedrohung	Schutz	Sicherheit	Zukunft
<b><i>Freude</i></b>	Wohlgefühl angenehmes Erleben	teilen	Erhalten	zeitlos

(Quelle: Transaktionsanalyse, Autor unbekannt)

These: Alle Gefühlserlebnisse können auf eines dieser vier zurückgeführt werden. Dabei ist die Zeit-Orientierung und das durch das Gefühl geförderte und angestrebte Ziel für die Differenzierung und Konkretisierung hilfreich. Meistens lässt sich das Gefühl auch im Körper wahrnehmen und lokalisieren.