

Authentische Gefühle

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