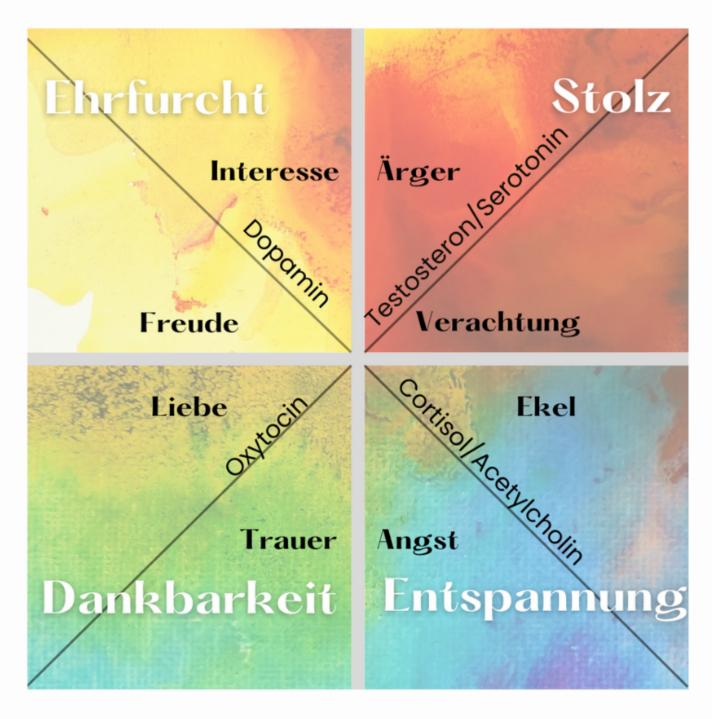
BEDÜRFNISSE, EMOTIONEN UND HORMONE



WWW.DERGESUNDETON.COM

Inspiration/ Leichtigkeit

Durchsetzung / Einfluss



Harmonie/ Dankbarkeit





Der Motivkompass

Modell um menschliches Denken, Handeln und Fühlen zu verstehen

Der Motivkompass ist aufgeteilt in die vier **neurobiologischen Grundmotive** auch **Bedürfnisse** genannt

- Durchsetzung/Einfluss
- Ordnung/Stabiliät
- Harmonie/Geborgenheit
- Inspiration/Leichtigkeit

Ebenfalls sind in diesen vier Feldern bestimmte **Emotionen** vorherrschend (wieder der obigen Reihenfolge nach)

- Ärger, Verachtung
- Ekel, Angst
- Trauer, Liebe
- Freude, Interesse

Bei Emotionen ist es wichtig zu verstehen, dass sie per se **nichts Schlechtes** sind!

Sie sind eher als funktional oder dysfunktional zu betrachten, denn sie leben aus dem Dreiklang

Trigger, Bedürfnis, Funktion

Wird also die Funktion, die eine Emotion hat, um ein vorherrschendes Bedürfnis zu befriedigen, welches durch etwas Bestimmtes in deinem Erleben angetriggert wurde, erfüllt, dann sind Emotionen funktional.

Und wenn das alles nicht geschieht, dann werden sie dysfunktional

Ebenfalls wirken in diesen Feldern bestimmte **Hormone**, die wiederum einen grossen Einfluss auf die Emotionen haben. So entsteht dann, in gewisser Weise, ein Kreislauf aus Denken, Fühlen, Handeln, Hormone ausschütten die all das bestätigen und wieder Denken, Fühlen, ...

Diese Hormone sind:

- Testosteron (Durchsetzung)
- Cortisol (Stress/Angst)
- Oxytocin (Annäherung/Nähe)
- Dompamin (Freude)

MIT RESSOURCEN KÖNNEN WIR UNS AUFLADEN UND STÄRKEN

Ressourcen sind alles, was dich stärkt! Gedanken, Gegenstände, Orte, Menschen, Gefühle ...

Grob gesagt das Gegenteil von einem Problem.

Allen Feldern sind nun auch übergeordnete Superressourcen zugeordnet.

Super Ressource No.1



Super Ressource No.2



Super Ressource No.3



Super Ressource No.4



BONUS Ressource little uce

EIN PROBLEM IST NUR DANN EIN PROBLEM, WENN WIR KEINEN ZUGANG ZU UNSEREN RESSOURCEN HABEN!

Ich wünsche dir von Herzen, dass du voller stärkender Ressourcen bist und das Leben aus vollen Zügen leben und geniessen kannst. Dass du dich und andere gross denken und fühlen kannst und das wir so alle ein bisschen zu mehr Stolz, Entspannung, Dankbarkeit, Ehrfurcht und Mitfreude in unserem Leben und dem anderer beitragen.

Alles Liebe

Veronika Hümpfer- der gesunde ton