

BEDÜRFNISSE, EMOTIONEN UND HORMONE



WWW.DERGESUNDETON.COM




Inspiration/
Leichtigkeit

Durchsetzung
/Einfluss



Harmonie/
Dankbarkeit

Ordnung/
Stabilität

© der gesunde Ton 

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/Stabilität*
- *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

authentischer

Stolz



Super Ressource No.2



Entspannung



Super Ressource No.3



Dankbarkeit



Super Ressource No.4

A person wearing a bright red jacket and dark pants stands with their arms outstretched in front of a massive, cascading waterfall. The water is white and turbulent, creating a misty atmosphere. The person is positioned in the lower center of the frame, appearing small against the scale of the waterfall. The background shows a hazy landscape with mountains and a city in the distance.

Ehrfurcht



BONUS
Ressource

Mitfreude



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

