

Die Originalausgabe ist 1998 unter dem Titel
Gérer ses émotions. Des réactions indispensables
bei Éditions Jouvence, S. A., Chemin du Guillon 20,
Case 184, CH-1233 Bernex erschienen.
www.editions-jouvence.com
info@editions-jouvence.com



© 1998 Olivier Nunge & Simone Mortera
© der deutschsprachigen Ausgabe:
2014 Scorpio Verlag GmbH & Co. KG, München
Übersetzung: Elisabeth Liebl, München
Umschlaggestaltung: Hauptmann & Kompanie
Werbeagentur, Zürich
Layout und Satz: Veronika Preisler, München
Druck und Bindung: Print Consult, München
ISBN 978-3-943416-95-4
Alle Rechte vorbehalten.
www.scorpio-verlag.de



Inhalt

Vorwort	5
Anmerkung	9
Statt einer Einführung	11
1 Was ist eine Emotion?	15
Authentische Gefühle	17
Die Vielfalt der Emotionen	18
Die vier großen Emotionen und ihre Funktionen	19
2 Wozu dient die Angst?	23
Warum verfälschen wir unsere Ängste?	25
Ängsten sinnvoll begegnen	26
3 Wozu dient die Wut?	33
Die Ursachen von Wut	35
Warum verfälschen wir unsere Wut?	37

4 Wozu dient die Traurigkeit?	47
Abschied nehmen	49
Die Phasen der Trauer	53
5 Wozu dient die Freude?	65
Warum verfälschen wir unsere Freude? ...	67
Der richtige Umgang mit Freude	71
6 Wie wir unsere Emotionen verfälschen	75
Das Sammeln von Gefühlen (Rabattmarken) ..	78
Reaktive Gefühle (Gummiband).....	85
Ersatz- oder Maschengefühle (Racket)	90
Schlusswort	103
Literatur.....	107



Vorwort

In unserer modernen, vom Gedankengut René Descartes' und der Aufklärung geprägten Gesellschaft bestand lange Zeit die Tendenz, die Vernunft als Kompass der Persönlichkeit zu sehen, z. B. indem wir den Intelligenzquotienten (IQ) eines Menschen bestimmen. Dann stellte der Bestseller *Emotionale Intelligenz* von Daniel Goleman den EQ, den emotionalen Quotienten, in den Vordergrund. Und plötzlich waren Gefühle in aller Munde, selbst die Wissenschaft gab ihren Segen dazu. Emotionen sowohl im Alltag als auch im Berufsleben sind mit einem Mal wieder von Bedeutung. Das Nicht-Rationale in uns, unsere Gefühlswelt, wurde rehabilitiert. Die Kriterien der reinen Vernunft gelten nicht länger als der einzige Schlüssel zur Persönlichkeit und ihrer Weiterentwicklung. Die Transaktionsanalyse (TA) richtet ihr Augenmerk seit jeher auf unser Gefühlsleben und teilt es in vier grundlegende Emotionen ein – ein Modell, das auf den ersten Blick zu vereinfachend erscheinen kann, was es meiner Ansicht nach aber nicht ist. Daher möchte ich hier auf die Ideen eines der