

## MESOURCE®

### WERDE MANAGER DEINER EMOTIONEN!



Emotionen zu ertragen oder gar auszuhalten kann ein unglaublicher Kraftakt sein, da wir uns oft dessen Bedeutung nicht vor Augen führen, bis sie „unterdrückt“ werden oder unkontrolliert „übersteuern“.

Allerdings haben diese nur eine Aufgabe, es sind sogenannte „Bedürfnisserfüllungsgehilfen“, das bedeutet, dass Emotionen weder gut noch schlecht sind, sondern uns auf einen Trigger hinweisen. Ob diese nun „positiv oder negativ“ erlebt werden, ist lediglich eine Frage der Betrachtung und Bewertung.

Das heißt, dass die jeweilige Emotion, funktional (handlungsorientiert) oder dysfunktional (nicht-handlungsorientiert) erlebt wird.

Dementsprechend möchten wir dir aufzeigen welche Bedeutung bzw. welches Bedürfnis hinter einer Emotion steckt.