



# Der Unterschied zwischen Emotionen und Stimmungen: Einblicke aus der Positiven Psychologie

Als Coach ist es meine Aufgabe, meine Klienten in ihrer emotionalen Entwicklung zu unterstützen, und das Verständnis der Rolle von Emotionen ist dabei von entscheidender Bedeutung. Das Buch "Positive Psychologie und Coaching" von Daniela Blickhan unterscheidet klar zwischen Emotionen und Stimmungen. Emotionen sind unmittelbare Reaktionen auf bestimmte Situationen, während Stimmungen eher wie ein Hintergrundrauschen wirken, das unser allgemeines Erleben einfärbt.

Ein wichtiger Aspekt des Buches ist die Frage, wie Emotionen entstehen und wie sie uns beeinflussen. Unsere Gefühle sind das Ergebnis eines unbewussten Bewertungsprozesses im Gehirn, der blitzschnell abläuft. Diese automatische Bewertung löst dann eine entsprechende Emotion aus, die sich nicht nur mental, sondern auch körperlich manifestiert. Das bedeutet, dass Emotionen immer auch mit körperlichen Reaktionen und Handlungsimpulsen verbunden sind.

Oft werden Emotionen in „positive“ und „negative“ Kategorien eingeteilt, wobei unangenehme Emotionen wie Angst oder Wut schnell als schlecht abgestempelt werden. Doch wie Blickhan in ihrem Buch darlegt, sind diese Emotionen keineswegs „schlecht“. Sie sind vielmehr ein notwendiger Teil unseres Überlebensmechanismus. Negative Gefühle wie Angst oder Trauer sind Warnsignale, die uns schützen und auf Bedrohungen aufmerksam machen. Problematisch wird es erst, wenn wir diese Gefühle

unterdrücken oder ignorieren - wie einen Wasserball, den wir unter der Oberfläche halten und der mit umso größerer Wucht an die Oberfläche schießt, sobald wir nachlassen.

Hier setze ich als Coach an. Ich helfe meinen Klienten, ihre Gefühle nicht als Feinde, sondern als wichtige Signale ihres Körpers und Geistes zu erkennen. Statt unangenehme Gefühle zu unterdrücken, zeige ich ihnen, wie sie diese wahrnehmen, benennen und damit umgehen können. Ein zentraler Ansatz ist dabei die Differenzierung von Gefühlen und die Entwicklung emotionaler Beweglichkeit. Das bedeutet, dass meine Klienten lernen, ihre Gefühle differenziert wahrzunehmen und flexibel auf sie zu reagieren, anstatt starr an einer bestimmten Reaktion festzuhalten.

In meinen Coachings unterstütze ich Menschen darin, eine größere Bandbreite ihrer Emotionen zu akzeptieren und zu nutzen. Dies führt nicht nur zu einem besseren Selbstverständnis, sondern auch zu mehr innerer Balance und Resilienz im Umgang mit den Herausforderungen des Lebens. Wenn Sie also lernen möchten, Ihre Emotionen besser zu verstehen und zu nutzen, bin ich gerne für Sie da, um diesen Weg gemeinsam mit Ihnen zu gehen.

**Erfolgsmomente**

**Coaching & Beratung Torsten Streichert**

**KLARHEIT** schaffen - **POTENZIAL** entfalten - **ZIELE** erreichen

<http://erfolgsmomente.coach>