

# DIE KRAFT DER EMOTIONEN

## Emotionale Belastung

Die hohe Kunst der emotionalen Selbstregulation besteht darin, die Gewichtung und Dauer negativer Emotionen auf ein Minimum zu reduzieren. Menschen, die ihre Emotionen meisterhaft regulieren, haben es sich zur Gewohnheit gemacht, die Intensität und Dauer von unerwünschten Emotionen gering zu halten. Dies gelingt ihnen, wie wir bereits besprochen haben nicht, indem sie ihre Emotionen unterdrücken, sondern indem sie sie gezielt umwandeln.

Um dieses Konzept visuell zu verdeutlichen, können wir uns eine Grafik vorstellen, in der die Y-Achse die Gewichtung und die X-Achse die Dauer der emotionalen Belastung darstellen. Es wird deutlich, dass eine hohe Gewichtung und lange Dauer zu einer verstärkten emotionalen Belastung führen, während eine geringe Gewichtung und kurze Dauer sie verringern. Diese grafische Darstellung ermöglicht es dir, die Bedeutung der Gewichtung und Dauer bei der emotionalen Selbstregulation besser zu verstehen und bewusst darauf Einfluss zu nehmen.

