

## Arbeitsblatt 8.1: Die vier Verhaltensebenen

---

### 1. Die kognitive oder gedankliche Ebene – Alles, was sich in Ihrem Kopf abspielt

Innere Monologe bzw. Selbstgespräche, Wahrnehmungen, Bewertungen und Interpretationen, Einstellungen, Überzeugungen, Normen und Werte, Erinnerungen bzw. Vorstellungsbilder.

### 2. Die emotionale Ebene – Gefühle

Freude und Zuneigung (angenehme Empfindungen), Gleichgültigkeit/Gelassenheit (neutrale Empfindung), Angst, Ärger, Scham, Ekel und Traurigkeit (unangenehme Empfindungen). Zahlreiche Mischformen und Unterschiede in der Gefühlsstärke.

### 3. Die physiologische Ebene – körperliche Reaktionen

Beispiele: Herzklopfen, Schwitzen, Beschleunigung der Atmung, Muskelanspannung, Mundtrockenheit, Schmerzen, Schwindel, Juckreiz, Erröten.

### 4. Die motorische Ebene – Alles, was Sie tun und andere an Ihnen beobachten können

Beispiele: weinen, weglaufen, Blickkontakt vermeiden, schreien, etwas trinken, Fragen stellen, schweigen. Grundsätzlich werden zwei Verhaltenstendenzen unterschieden: Annäherung vs. Vermeidung. Es gilt: Ein Mensch kann sich nicht nicht verhalten!