

Tony Gaschler

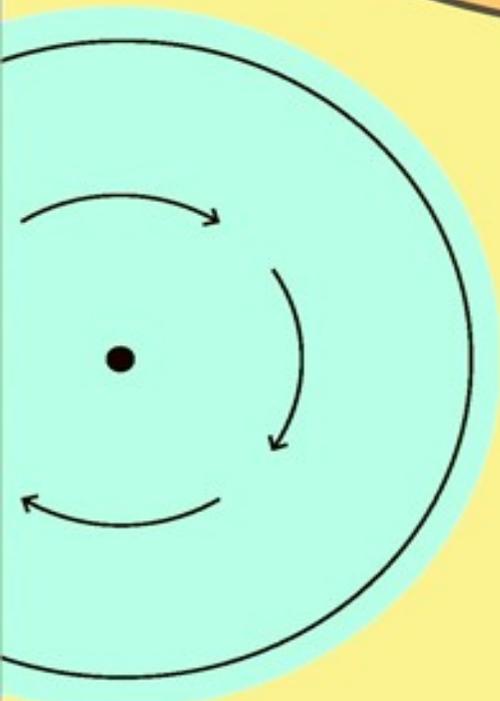
# ***EE-Methode***

**Die systematische Beseitigung**

**von Schüchternheit, Lampenfieber, Erröten,  
Minderwertigkeitskomplexe,**

**Angstzustände wie  
Prüfungsangst oder Redeangst u.**

**anderen seelischen Hemmungen**



**Inklusive vertonte  
Übungsbeispiele**

**10-Stufen-Programm**

Tony Gaschler

# EE-METHODE

Die systematische Beseitigung von Schüchternheit, Lampenfieber, Erröten, Minderwertigkeitskomplexe, Angstzustände wie Prüfungsangst oder Redeangst und anderen seelischen Hemmungen.

---

[www.verlag4you.de](http://www.verlag4you.de)

© 2019 by verlag4you - Germany  
www.verlag4you.de

2. Auflage (EBOOK) aus 3. Auflage (PRINT)

ISBN 978-3-936612-68-4 (EBOOK)  
ISBN 978-3-936612-12-7 (PRINT)

Textformatierung und Umschlaggestaltung: verlag4you

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# INHALTSÜBERSICHT

## EINFÜHRUNG

- Vorwort
- Das Prinzip des Lebens
- Leben bedeutet Anteilnahme am Leben der Gesellschaft
- Hemmungen sind immer Entfaltungshemmungen
- Das Wesen seelischer und sozialer Hemmungen
- Die Ursache seelischer und sozialer Hemmungen
- Das JETZT entscheidet über Ihre Zukunft
- Wir begleiten Sie mit unserem Support

## 1. STUFE

- Das Ziel dieser Methode
- Die vorschriftsmäßige Durchführung dieser Methode
- Die merkwürdigen Wirkungen des Wollens auf Hemmungen
- Unsere erste Stufe: EMOTIONALE AUTOSUGGESTION
- Download der Hilfsmittel
- Erlebte Autosuggestion
- Die Durchführung des Pendelversuches
- Die Erklärung des Pendelversuches
- Vertonte Übungsbeispiele zum Thema „Emotionale Autosuggestion“
- Die erste emotionale Autosuggestions-Übung
- Übungsplan der ersten Woche

## 2. STUFE

- Die Wirkung der emotionalen Autosuggestions-Übung
- Autosuggestions-Übungen sind Tatsachen im Körpergeschehen
- Die Beseitigung der einzigen Schwierigkeit beim Üben
- Das Abschalten hemmungsverstärkender Faktoren
- Die Hilfsübung der Momentabschaltung
- Die zweite emotionale Autosuggestions-Übung
- Das emotionale Sprechdenken
- Übungsplan der zweiten Woche

### **3. STUFE**

- Jeder Mensch hat ein Recht auf Selbstentfaltung
- Ersatzentfaltung als Folge von Hemmungen
- Warum nicht eigentlich auch ICH
- Die dritte emotionale Autosuggestions-Übung
- Einzelheiten zur Durchführung der Spiegelübung
- Die Hilfsübung des positiv-emotionalisierenden Denkens
- Die Durchführung des positiv-emotionalisierenden Denkens
- Die Macht des positiven Denkens
- Übungsplan der dritten Woche

### **4. STUFE**

- Die Rolle der Emotionen bei der Enthemmung
- Die emotionale Funktion des Errötens
- Das Wesen der emotionalen Enthemmung
- Der Unterschied zwischen gehemmten und freien Menschen
- Der gehemmte Mensch
- Der freie Mensch
- Die Fähigkeit, sich frei zu unterhalten
- Die verschiedenen Ausdrucksmöglichkeiten
- Einfühl-Übung in das emotionale Sprechen

- Beginn der Übungsarbeit in der Praxis des Alltags
- Die vierte emotionale Autosuggestions-Übung
- Übungsplan der vierten Woche

## **5. STUFE**

- Selbstbeherrschung oder automatische Selbstkontrolle
- Das Hauptausdrucksmittel für Emotionen
- Praktische Lern- und Beobachtungsmöglichkeiten
- Das Sprechen mit dem Gesicht
- Einfühl-Übung zum Sprechen mit dem Gesicht
- Die fünfte emotionale Autosuggestions-Übung
- Übungsplan der fünften Woche

## **6. STUFE**

- Phantasie und Tagträume als Hemmungsursache
- Der Gesamtausdruck als lebendiges Geschehen
- Das Sprechen mit dem Körper
- Der befreiende lebendige Gesamtausdruck
- Einfühl-Übung zum Sprechen mit dem Körper
- Emotionale Anpassungsfähigkeit
- EMOTIONEN UND EXMOTIONEN
- STANDARD-EXMOTIONS-ÜBUNGEN
- Übungsplan der sechsten Woche

## **7. STUFE**

- Unser neues Übungsgelände: der Alltag
- Alle Emotionen lebendig ausdrücken
- Alle Emotionen spontan ausdrücken
- Alle Emotionen wahrhaftig ausdrücken
- Die praktische Übungsarbeit innerhalb des Alltags

- Fehlerkorrektur als Grundlage der Anpassung
- Übungsplan der siebenten Woche

## **8. STUFE**

- Die natürliche Aufgabe der Emotion
- Die emotionale Freiheit beginnt bei kleinen Dingen
- Die emotionale Freiheit in entscheidenden Situationen
- Der freie Ausdruck richtungweisender Emotionen
- Der freie Ausdruck von Zuneigung und Lust
- Der freie Ausdruck von Abneigung und Unlust
- Der freie Ausdruck von Missmut und Ärger
- Der freie Ausdruck von Freude und Glück
- Der freie Ausdruck verschiedener Emotionen
- Der unmittelbare Ausdruck aller Emotionen
- Die praktische Erprobung im Alltag
- Übungsplan der achten Woche

## **9. STUFE**

- Der Mensch ist ein soziales Wesen
- Die Mehrzweck-Übung der neunten Übungswoche
- Das Streben nach einer gleichberechtigten Hauptrolle
- Die Technik des sozialen Kontaktens
- Eine ganz nüchterne Rechnung
- Wie man Verlegenheitsmomente ausschaltet
- Übungsplan der neunten Woche

## **10. STUFE**

- Die systematische Beseitigung von Resthemmungen
- Die Wiederholungsmethode
- Die Angstausschaltung durch bewusstes Wollen

- Die Hemmungsausschaltung durch bewusstes Wollen
- Erfahrungsmangel als Hemmungsgefühl
- Das freie und unbefangene Auftreten in Gesellschaft
- Die innere Wandlung zum neuen Menschen
- Die Grenzen der Emotionalen Enthemmungsmethode
- Übungsplan der zehnten Woche

## **WEITERE TITELVORSCHLÄGE**

## VORWORT

Das Hemmungsproblem ist ein soziales Existenzproblem. Die Tatsache, ob ein Mensch an seelischen und sozialen Hemmungen leidet oder ob er frei und selbstsicher auftreten und sprechen kann, entscheidet darüber, wieweit er sich innerhalb der menschlichen Gesellschaft entfalten und wieweit er am Leben und am Wohlstand der Gesellschaft Anteil nehmen kann. Es ist ja eine altbekannte Tatsache, dass sich gehemmte Menschen nicht oder nur sehr mangelhaft entfalten können. Dass gehemmte Menschen nicht in der Lage sind, die berufliche und soziale Stellung einzunehmen, die sie infolge ihrer Kenntnisse, Fähigkeiten und Leistungen verdient hätten und die ihnen angemessen wäre. Und es ist auch eine altbekannte Tatsache, dass gehemmte Menschen leiden, unzufrieden und unglücklich am Rande der Gesellschaft isoliert dahinleben, wo doch auch ihnen von Natur aus die aktive Anteilnahme am Leben der Gesellschaft zustehen würde. Von der Lösung des Hemmungsproblems hängt es daher ab, wie Ihre persönliche soziale Existenz in Zukunft aussieht, wie Sie selbst sich in Zukunft entfalten können und ob Sie die gewünschte soziale Stellung in Zukunft einnehmen werden. Und von der Lösung des Hemmungsproblems hängt es ebenfalls ab, wieweit Sie sich in Zukunft dem Idealbild eines zufriedenen, erfolgreichen und glücklichen Menschen nähern können.

Die vorliegende Emotionale Enthemmungsmethode (EE-Methode) hat die Aufgabe, Ihnen die persönliche Lösung des Hemmungsproblems zu ermöglichen. Sie bringt Ihnen eine Reihe hochwirksamer und erfolgssicherer Übungen, die bei vorschriftsmäßiger Durchführung dazu führen, dass negative

seelische und soziale Hemmungen restlos verschwinden und sich an deren Stelle positive und entfaltungsfördernde Eigenschaften und Fähigkeiten einstellen wie: Selbstvertrauen, sicheres Auftreten, Ausdrucksfreiheit, Selbstsicherheit und neuer Lebensmut. Und damit gibt Ihnen diese Methode die praktische Möglichkeit, ein neuer, ein freier und selbstsicherer Mensch zu werden und ein neues, ein besseres, ein erfolgreicherer und auch ein durchaus zufriedeneres und glücklicheres Leben einzuleiten. Dass die Emotionale Enthemmungsmethode dies auch tatsächlich kann, beweisen ihre bisherigen Erfolge. In den ersten drei Jahren ihres Bestehens erhielten wir über 4000 ( viertausend ! ) Erfolgsberichte von solchen Personen, welche die Methode bereits angewandt hatten. Und das will etwas bedeuten! Diese Erfolgsberichte stammen von Personen aus allen Bevölkerungskreisen, angefangen vom Hilfsarbeiter mit nur mangelhafter Volksschulbildung bis hin zum Juristen und Hochschullehrer mit abgeschlossener Hochschulbildung. Aber auch viele Personen des weiblichen Geschlechts konnten mit dieser Methode einen vollen Erfolg erzielen, angefangen von jungen Verkäuferinnen bis hin zur erfahrenen Chefsekretärin. In vielen dieser Erfolgsberichte wurde bestätigt, dass nicht nur die früheren Hemmungen verschwanden, sondern dass sich darüber hinaus ein völlig neues Lebens- und Glücksgefühl einstellte.

Die so gewonnenen Erfahrungen zeigten uns klar und eindeutig, dass tatsächlich in jedem Falle ein voller Erfolg erzielt werden kann, wo die vorgeschriebenen Übungen **richtig** und **täglich** durchgeführt werden. Dass die Übungen auch tatsächlich leicht durchführbar sind und dass ihre Durchführung sogar Spaß macht, wurde in vielen Erfolgsberichten ausdrücklich erwähnt.

Wenn Sie nun zielbewusst und fest entschlossen an die Methode herangehen und sie dann vorschriftsmäßig durchführen, dann vergehen nur noch wenige Wochen, bis auch Sie das erstrebte Ziel

erreicht haben und der volle Erfolg eingetreten ist. Und diesen vollen Erfolg, den bisher so viele erreicht haben, wünschen wir auch Ihnen von ganzem Herzen !

Tony Gaschler  
(Urheber)

## **Das Prinzip des Lebens**

Wenn wir ganz sachlich, unvoreingenommen und ohne Vorurteile die Lebensäußerungen des Menschen beobachten, dann werden wir immer wieder feststellen, dass sein Denken und Fühlen, sein Wollen und Streben und auch sein Tun und Handeln in eine einzige Richtung weisen. In die Richtung auf:

### **GLÜCKSERLEBEN UND SELBSTENTFALTUNG !**

Jeder gesunde und normale Mensch strebt nach Glückserleben und Selbstentfaltung. Dieses Grundstreben des Menschen ist der lebendige Ausdruck des in ihm wirksamen Prinzips des Lebens. Jedes aus dem Menschen selber kommende Denken, Fühlen, Wollen, Streben und Handeln zielt darauf hin, Glück zu erleben und sich selber innerhalb der natürlichen Gegebenheiten und innerhalb der menschlichen Gesellschaft optimal (bestmöglich) zu entfalten. Glückserleben und Selbstentfaltung der menschlichen Gesellschaft sind der eigentliche, verstandesmäßig wie auch gefühlsmäßig erfassbare Sinn des Lebens.

Nun gibt es allerdings die verschiedensten Vorurteile gegen diese Einstellung zum Leben. Besonders solche religiöser Art. Aber alle diese Vorurteile werden unwirksam, wenn wir den Menschen ganz

natürlich und vom Standpunkt der modernen psycho-somatischen Medizin aus betrachten. Dazu einige Tatsachen:

Glückserleben ist der natürliche und normale Bewusstseinszustand des Menschen. Sein Nervensystem ist auf Glückserleben eingestellt. Es funktioniert in der Tat nur dann einwandfrei, normal und harmonisch, wenn der Mensch glücklich ist. Die inneren Organe des Menschen funktionieren nur dann einwandfrei, wenn sich der Mensch glücklich fühlt. Das gesamte Drüsensystem des Menschen arbeitet nur dann normal und einwandfrei, wenn sich der Mensch glücklich fühlt. Der Körper ist nur dann voll widerstandsfähig gegen Krankheiten (auch gegen ansteckende Krankheiten !), wenn sich der Mensch glücklich fühlt. Die Sinnesorgane arbeiten nur dann am besten, wenn sich der Mensch glücklich fühlt. Die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit ist nur dann vollständig und bestmöglich verfügbar, wenn sich der Mensch glücklich fühlt. So funktioniert der ganze Mensch mit seinem Körper, mit seinen seelischen Funktionen und seinen geistigen Fähigkeiten NUR dann optimal (bestmöglich), wenn er sich glücklich fühlt. Das sind Tatsachen! Und diese Tatsachen geben zu denken.

Eine echte Glückserfahrung ist aber immer nur dann möglich, wenn sich der betreffende Mensch innerhalb seiner Umgebung und innerhalb seiner Mitmenschen (also innerhalb der menschlichen Gesellschaft) bestmöglich entfalten kann. Und hier kommen wir zum Thema dieser vorliegenden Methode. Denn gerade die seelischen und sozialen Hemmungen sind es, die eine echte und freie Selbstentfaltung und damit eine echte Glückserfahrung dauernd verhindern, verzögern und unmöglich machen. Bevor sich daher der normale und natürliche Bewusstseinszustand des Menschen von selber einstellen kann, müssen die vielen seelischen und sozialen Entfaltungshemmungen beseitigt und durch Selbstvertrauen, sicheres Auftreten, Ausdrucksfreiheit und

Selbstsicherheit ersetzt werden. Und dies ist die Hauptaufgabe der vorliegenden Methode.

## **Leben bedeutet Anteilnahme am Leben der Gesellschaft**

Der Mensch ist ein Gemeinschaftswesen. Eine echte Selbstentfaltung kann der Einzelne nur innerhalb der menschlichen Gesellschaft verwirklichen. Auch eine echte Glückserfahrung bedarf immer der Mitwirkung anderer Menschen. Zieht sich der Einzelne von der Gesellschaft zurück und verkriecht er sich in den Panzer seines eigenen kleinen Ichs, dann kann er weder eine echte Glückserfahrung erleben noch ist er überhaupt in der Lage, sich tatsächlich optimal zu entfalten.

Negative seelische und soziale Hemmungen isolieren den Menschen von der menschlichen Gemeinschaft. Sie verhindern die aktive und volle Anteilnahme am Leben der Gesellschaft. Negative seelische und soziale Hemmungen sind daher der eigentliche Hauptfeind jeder echten Glückserfahrung und jeder tatsächlichen Selbstentfaltung. Um einen gehemmten Menschen wieder voll entfaltungsfähig zu machen bedarf es der Beseitigung negativer seelischer und sozialer Hemmungen. Und das geschieht innerhalb der vorliegenden Methode. Diese ist daher nicht nur eine Enthemmungsmethode, sondern zugleich eine Entfaltungsmethode.

Das in jedem Menschen wirkende Lebensprinzip ist:

## **DAS STREBEN NACH GLÜCKSERLEBEN UND SELBST-ENTFALTUNG INNERHALB DER MENSCHLICHEN GEMEINSCHAFT UND GESELLSCHAFT !**

Glückserleben ist der natürliche und normale Bewusstseinszustand des Menschen. Glückserleben ist aber nur dann und nur dort möglich, wo sich der Einzelne innerhalb der Gesellschaft optimal

entfalten kann. Und eine optimale Selbstentfaltung ist nur dann möglich, wenn der Einzelne frei und ungehemmt am Leben der Gemeinschaft und Gesellschaft Anteil nehmen kann. Mit anderen Worten: Glückserleben und Selbstentfaltung sind nur dann möglich, wenn negative seelische und soziale Hemmungen beseitigt sind und an ihrer Stelle positive und entfaltungsfördernde Eigenschaften erworben werden wie Selbstvertrauen, sicheres Auftreten, Ausdrucksfreiheit und Selbstsicherheit.

### **Hemmungen sind immer Entfaltungshemmungen**

Seelische und soziale Hemmungen negativer Art sind immer Entfaltungshemmungen. Sie verhindern die Selbstentfaltung innerhalb der menschlichen Gesellschaft und verhindern somit, dass sich der natürliche und normale Bewusstseinszustand des Menschen - das Glückserleben - einstellen kann. Solche negativen Entfaltungshemmungen sind: Unsicherheit in Gesellschaft, Spreckangst, Erröten, Angst vor Vorgesetzten, Befangenheit vor Personen des anderen Geschlechts, Minderwertigkeitsgefühle, Menschenscheu, falsche Scham- und Schuldgefühle, Mangel an Courage, Schüchternheit, sozialer Kontaktmangel, Ausdrucksgehemtheit und Ausdrucksunsicherheit, Angstgefühle vor ganz bestimmten Personen und Personenkreisen, Angstgefühle vor ganz bestimmten Situationen, Unfähigkeit, anderen Menschen frei in die Augen zu sehen, Mangel an Gelassenheit, Examensangst, Scheu vor Menschenansammlungen und überfüllten Räumen, Furcht vor Ämtern und Amtspersonen, Verlegenheitsgefühle, Beklommenheitsgefühle, Angstschweiß in bestimmten Situationen und vor bestimmten Personen, Angst und Scheu vor Unterhaltungen und Gesprächen, Angst vor dem freien Ausdruck der eigenen Meinung, Mangel an Durchsetzungsfähigkeit, Mangel an Entschlussfähigkeit, leichte Beeinflussbarkeit (sog. Willensschwäche), Überempfindlichkeit gegenüber Gemütsbewegungen usw.

Alle diese Hemmungen und Hemmungserscheinungen sind Entfaltungshemmungen. Sie müssen beseitigt werden und durch ein freies, ungehemmtes und selbstsicheres Auftreten und Sprechen ersetzt werden. Nur dann wird Ihnen eine tatsächlich optimale Selbstentfaltung innerhalb der Gesellschaft möglich. Nur dann können Sie wieder voll und ganz am Leben der Gemeinschaft Anteil nehmen. Und nur dann werden Sie wieder ein freier und glücklicher Mensch.

## **Das Wesen seelischer und sozialer Hemmungen**

Seelische und soziale Hemmungen sind keine Krankheiten. Sie sind lediglich unzweckmäßige und entfaltungshemmende Verhaltensgewohnheiten. Gehemmte Personen reagieren ihrer Umgebung und ihren Mitmenschen gegenüber ganz gewohnheitsmäßig (unterbewusst-automatisch) mit Hemmungen und Hemmungserscheinungen. Wissenschaftlich ausgedrückt: seelische und soziale Hemmungen sind unzweckmäßige und entfaltungshemmende **REAKTIONS-SYSTEME**, die **UNTERBEWUSST-AUTOMATISCH** ablaufen. Der Mensch reagiert seiner Umgebung und seinen Mitmenschen gegenüber so, wie er es in seiner Kindheit und Jugend **ERLERNT** hat. Der Gehemmte reagiert mit Hemmungserscheinungen.

Der freie Mensch reagiert mit freiem Verhalten. Hemmende Reaktions-Systeme können auch noch beim erwachsenen Menschen durch systematische Übungen in freie und selbstsichere Reaktions-Systeme umgewandelt werden. Systematisches Üben bedeutet: **NEU LERNEN !**

Damit aber dieses Neulernen positiver und entfaltungsfördernde Reaktions-Systeme (Verhaltensgewohnheiten) nicht zu lange dauert, wenden wir innerhalb dieser Methode besonders hochwirksame Übungen an. Übungen, die bereits innerhalb weniger

Tage ganz deutliche Nachwirkungen zeigen und die innerhalb weniger Wochen dazu führen, dass sich ein ganz neues, ein freies und selbstsicheres Verhalten einstellt. So werden schon in kurzer Zeit aus negativen und entfaltungshemmenden Reaktions-Systemen neue, positive und entfaltungsfördernde Reaktions-Systeme. Und diese neuen Reaktions-Systeme lassen dann Ihr gesamtes Verhalten ganz **UNTERBEWUSST-AUTOMATISCH** frei und selbstsicher ablaufen. Die früheren Hemmungen und Hemmungserscheinungen verschwinden dabei ganz von selber.

Dabei geht es aber nicht etwa darum, dass Sie ein freies und selbstsicheres Verhalten, Auftreten und Sprechen bewusst erleben, um es dann dauernd bewusst und mit bewussten Anstrengungen anzuwenden. Nein! Das wäre zu umständlich und auch zu anstrengend.

Die in der vorliegenden Methode zur Anwendung kommenden Übungen bewirken schon in kurzer Zeit, dass das freie und selbstsichere Auftreten ganz von selber abläuft, nämlich gewohnheitsmäßig, oder wie wir dazu sagen: **GANZ UNTERBEWUSST-AUTOMATISCH**. Und gerade diese Tatsache macht die Anwendung der Methode so bequem. Sie bemerken nämlich mit zunehmender Durchführung der vorgeschriebenen Übungen immer mehr und immer deutlicher, wie Ihre früheren Hemmungen schwächer werden, wie diese immer seltener auftreten und wie sie schließlich ganz verschwinden. Und gleichzeitig steigern sich Ihre positiven Eigenschaften und Fähigkeiten. Ihr Selbstvertrauen nimmt zu, Ihre Selbstsicherheit steigert sich, Sie werden ausdrucksfreier und ausdrucksbewandter und auch Ihre Courage ( Mut und Schneid ) und Ihre soziale Kontaktfähigkeit nehmen ständig zu, bis das Ziel der Methode voll und ganz erreicht ist. Das ist die Wirkungsweise der Emotionalen Enthemmungsmethode. Die ersten deutlichen Wirkungen zeigen sich dabei meist schon nach den allerersten Übungstagen. Diese Wirkungen nehmen dann mit zunehmenden

Übungen ständig zu, bis schließlich nach 6 bis 10 Übungswochen der volle Erfolg eingetreten ist. Je nach Art und Schweregrad der vorhandenen Hemmungen und Hemmungserscheinungen tritt der volle Enderfolg früher oder später ein. Dabei hat die Erfahrung bewiesen, dass der volle Enderfolg bei schweren Hemmungen meist früher eintritt als bei leichteren Hemmungen. Das kommt daher, weil schwer gehemmte Personen die vorgeschriebenen Übungen intensiver und regelmäßiger durchführen als solche Personen, die weniger stark unter Hemmungen zu leiden haben und daher bei der Durchführung der Übungen nachlässiger und "schlampiger" vorgehen.

## **Die Ursachen seelischer und sozialer Hemmungen**

Die eigentlichen Ursachen seelischer und sozialer Hemmungen liegen in der frühen Kindheit und Jugend. Nur in Einzelfällen werden Hemmungen noch in der Zeit des Erwachsenseins verursacht. Die Hauptursache der Gehemmtheit und der vielfältigen Hemmungserscheinungen ist die in der Kindheit und Jugend erworbene Gewohnheit des **ZURÜCKHALTENS VON EMOTIONEN**. Dadurch kommt es zu starken Emotions-Stauungen im Gehirn, die laufend unterbewusst-automatisch Hemmungserscheinungen der verschiedensten Art auslösen. Um aber das ganz klar zu verstehen müssen wir zunächst einmal den Grundbegriff dieser Methode näher kennen und verstehen lernen, den Grundbegriff: **EMOTION**.

Im "Duden", dem Buch der deutschen Rechtschreibung, steht: Emotion (Gemütsbewegung; Aufregung) / emotional (auf das Gefühl bezogen, dem Gefühl zugehörig; gefühlsmäßig ). Und damit ist das Wesentliche unseres Grundbegriffes bereits klar gesagt: **EMOTION = GEMÜTSBEWEGUNG**. Da vom genauen Verstehen und Begreifen dieses Grundbegriffes aber der ganze Erfolg dieser Methode abhängt, wollen wir noch etwas weitergehen und diesen

Grundbegriff noch deutlicher und ausführlicher darstellen. Teilen wir dazu das Wort EMOTION in seine zwei Teilbegriffe auf: E - MOTION. Dabei bedeutet: **E** = innerlich und **MOTION** = Bewegung. So gedeutet ist eine Emotion eine innerliche Bewegung, eine Gemütsbewegung. Verwandte Begriffe sind: Motiv = Beweggrund, Motilität = Beweglichkeit, Motor = Beweger, Motorik = Bewegungslehre. Eine EMOTION ist etwas, was den Menschen innerlich bewegt. Eine Gemütsbewegung, ein bewegendes Gefühl, eine bewegende Aufregung, eine bewegende Anregung, eine bewegende Erregung, eine innerlich bewegende, bildhafte Vorstellung, das alles können wir mit dem Grundbegriff: **EMOTION** bezeichnen. So ist alles, was uns innerlich gemütsmäßig und gefühlsmäßig irgendwie bewegt und erregt, eine **EMOTION**. Aus dieser Sicht wollen wir nun einige alltägliche Redensarten deuten, damit Ihnen dieser Grundbegriff: **EMOTION** auch tatsächlich ganz klar verständlich und begreifbar wird.

Vergleichen Sie folgende Deutungen:

*„Ich war innerlich bewegt“*

*„Ich war emotionalisiert“*

*„Die Ansprache rührte mich“*

*„Die Ansprache rief in mir Emotionen wach“*

*„Er sprach mit bewegter Stimme“*

*„Er sprach emotionalisierend“*

*„Er drückte sich sehr gefühlvoll aus“*

*„Er drückte sich emotional aus“*

*„Die Nachricht erschütterte ihn und bewegte ihn heftig“*

*„Die Nachricht ließ ihn lebhaft Emotionen erleben“*

*„Er war aufgeregt“*

*„Er war emotionalisiert“*

*„Er war freudig erregt“*

*„Er erlebte die Emotion der Freude“  
„Die Rede rief bei allen Zuhörern eine tiefe Bewegtheit hervor“  
„Die Rede rief bei den Zuhörern starke Emotionen hervor“  
Vor Erregung konnte er nichts erwidern“  
„Starke Emotionen hemmten seine Sprache“  
„Vor Schreck war er bewegungslos“  
„Die Emotion des Schrecks lähmte seine Glieder“  
„Vor Freude begann er zu tanzen“  
„Die Emotion der Freude machte ihn tanzend“  
„Er wurde vor Zorn rot im Gesicht“  
„Die Emotion des Zornes ließ in rot anlaufen“  
„Vor Wut bebte sein Körper“  
„Die Emotion der Wut ließ seinen Körper beben“  
„Die neue Hoffnung ließ ihn befreit aufatmen“  
„Die Emotion der Hoffnung ließ ihn befreit aufatmen“*

Sicher ist Ihnen nun schon weitgehend klar, was Emotionen sind. Emotionen sind solche Bewusstseinsinhalte, die den Menschen innerlich bewegen, rühren, erregen, aufregen, anregen oder sonst wie innerlich ergreifen. Es gibt viele verschiedene Emotionen. Hier eine Aufzählung der häufigsten Emotionen:

*Andacht, Angst, Ärger, Abneigung, Besorgnis, Bewunderung, Befriedigtsein, Begeisterung, Befangenheit, Demut, Dankgefühl, Ehrfurcht, Enttäuschung, Ekel, Entfaltungsgefühl, Freude, Freiheitsgefühl, Fröhlichkeit, Glücksgefühl, Geringschätzung, Gram, Hass, Hemmungsgefühl, Heldenverehrung, Hoffnung, Hoffnungslosigkeit, Huldigung, Kummer, Liebe, Lust, Lebhaftigkeit, Mitleid, Mut, Neugier, Opferbereitschaft, Panik, Reue, Rachegefühl, Scham, Schauder, Scheu, Schmeichelei, Schreck, Schüchternheit, Schuldgefühl, Stolz, Tollkühnheit, Triumphgefühl, Unlust, Unsicherheit, Unterlegenheitsgefühl,*