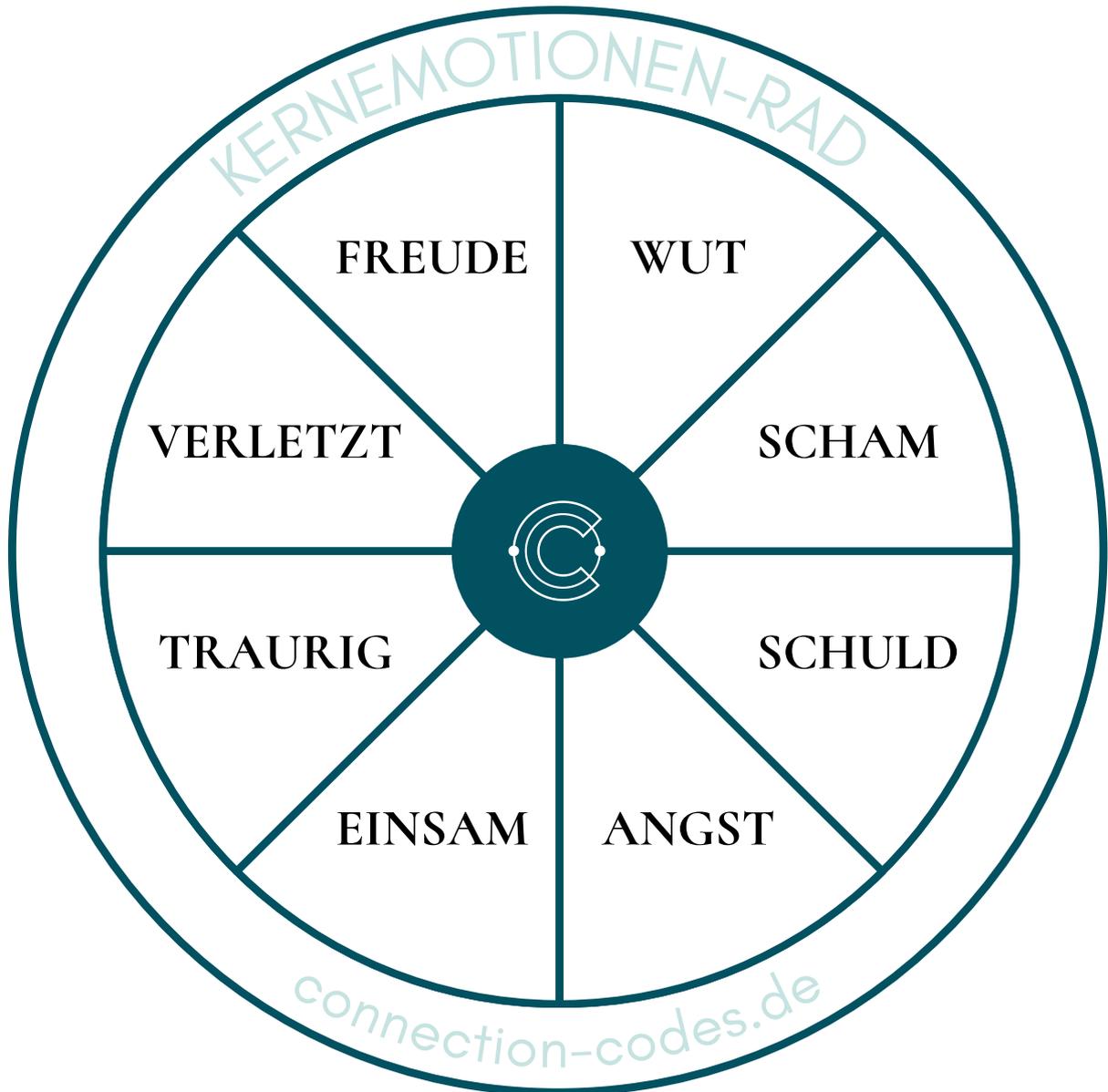




CONNECTION  
CODES

# KERNEMOTIONEN-RAD





# KERNEMOTIONEN-RAD

## ANLEITUNG

Legt das Kernemotionen-Rad (KER) so hin, dass es jeder sehen kann. Haltet es dabei aber nicht in der Hand. Sprecht direkt zueinander und haltet dabei so viel Augenkontakt wie möglich.

Teilt in ein oder zwei Sätzen ein aktuelles Erlebnis, das eine Kernemotion beinhaltet. Fällt einem nichts Aktuelles ein, kann das letzte Ereignis geteilt werden, bei welchem diese Emotion stark empfunden wurde. Fällt einem auch hierzu nichts ein, kann eine weiter zurückliegende Erinnerung an die jeweilige Emotion, zum Beispiel aus der Kindheit, geteilt werden.

Bist du der Zuhörer, antworte nur mit einer Form von „Oooo“.

Je authentischer das Teilen der Emotionen ist, desto besser.

Auch wenn eine Aussage aus deiner Sicht inhaltlich falsch ist, reagiere nur mit einem "Oooo".

Nachdem alle acht Kernemotionen von einer Person geteilt wurden (vergesst Freude nicht), werden die Rollen getauscht.

Wichtig: Das Durchlaufen aller acht Kernemotionen soll 4 Minuten oder weniger dauern. (15 Sekunden pro Emotion x 8 Emotionen pro Person = 4 Minuten).

Ziel dabei ist es, das Gehirn zu trainieren, damit Kernemotionen wieder problemlos erkannt und geteilt werden können.