Kopf vs. Bauch

Kopf vs. Bauch durch Denk- und Basisgefühle ersetzen

<u>Ungenaue Annahme:</u>
Mit dem **Kopf** wird das **Denken** und mit dem **Bauch** das **Gefühl** assoziiert.

<u>Genauere Annahme</u> - <u>Denkgefühle vs. Basisgefühle</u>

Denkgefühle entstehen durch das D**enken** und **Basisgefühle** sind fühlbar, **ohne** dass ich **denke**.

Kopf = Denken



Bauch = Gefühl

Denkgefühle

Gefühle, welche durch mein Denken entstehen.

Basisgefühle

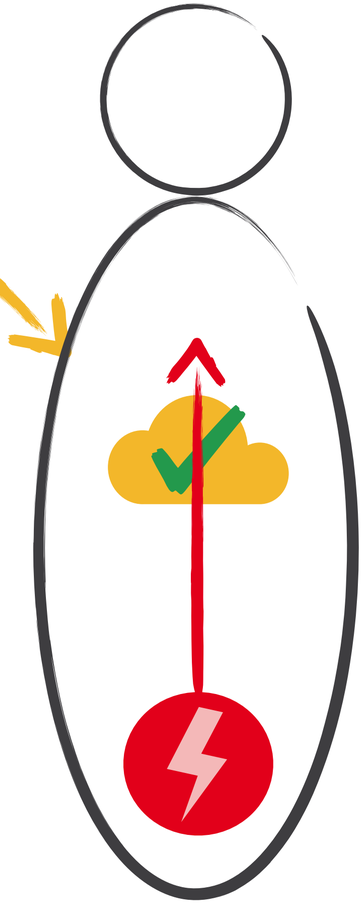
All die Gefühle, wenn ich nicht denke, sind Basisgefühle.

Stimmig vs. unstimmig

Wenn Denk- und Basisgefühle nicht zusammenpassen - unstimmig



unstimmig : Denkgefühle ≠ Basisgefühle



Denkgefühle

Gefühle, welche durch mein Denken entstehen.

Basisgefühle

All die Gefühle, wenn ich nicht denke, sind Basisgefühle.

Stimmig vs. unstimmig

Wenn Denk- und Basisgefühle zusammenpassen - stimmig



unstimmig : Denkgefühle ≠ Basisgefühle

stimmig : Denkgefühle = Basisgefühle

Denkgefühle

Gefühle, welche durch mein Denken entstehen.

Basisgefühle

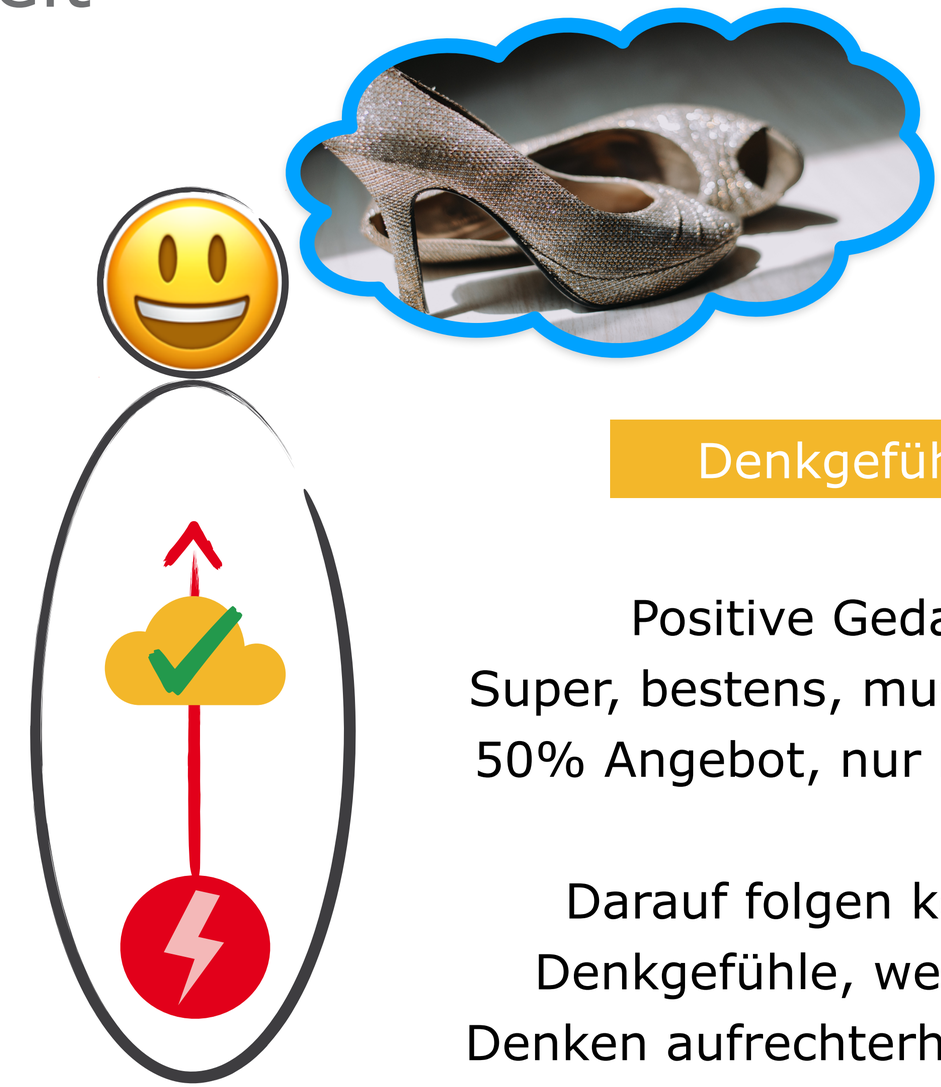
All die Gefühle, wenn ich nicht denke, sind Basisgefühle.

Signale für Unstimmigkeit

Basisgefühle

Körperliches Basisgefühl (oftmals schneller als Denken):
Unwohlsein, drücken, stechen, ziehen, warm, kalt, schwindelig, …

Darauf folgende Gedanken (entstehen automatisch):
Wirklich? Eigentlich!? Vielleicht doch nicht?! …



Denkgefühle

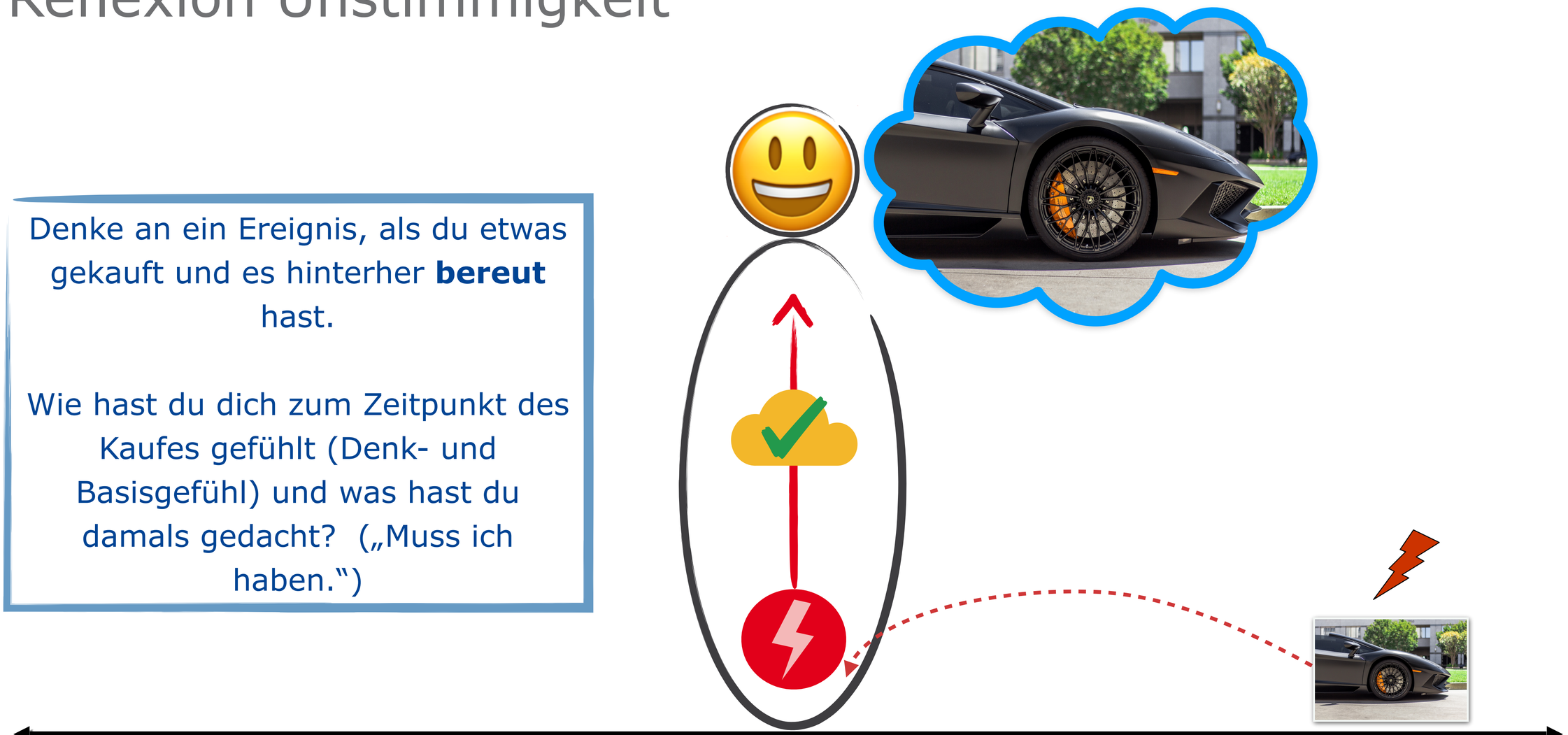
Positive Gedanken:
Super, bestens, muss ich haben, 50% Angebot, nur noch jetzt, …

Darauf folgen körperliche Denkgefühle, welche durch Denken aufrechterhalten werden

Reflexion Unstimmigkeit

Denke an ein Ereignis, als du etwas gekauft und es hinterher **bereut** hast.

Wie hast du dich zum Zeitpunkt des Kaufes gefühlt (Denk- und Basisgefühl) und was hast du damals gedacht? („Muss ich haben.“)



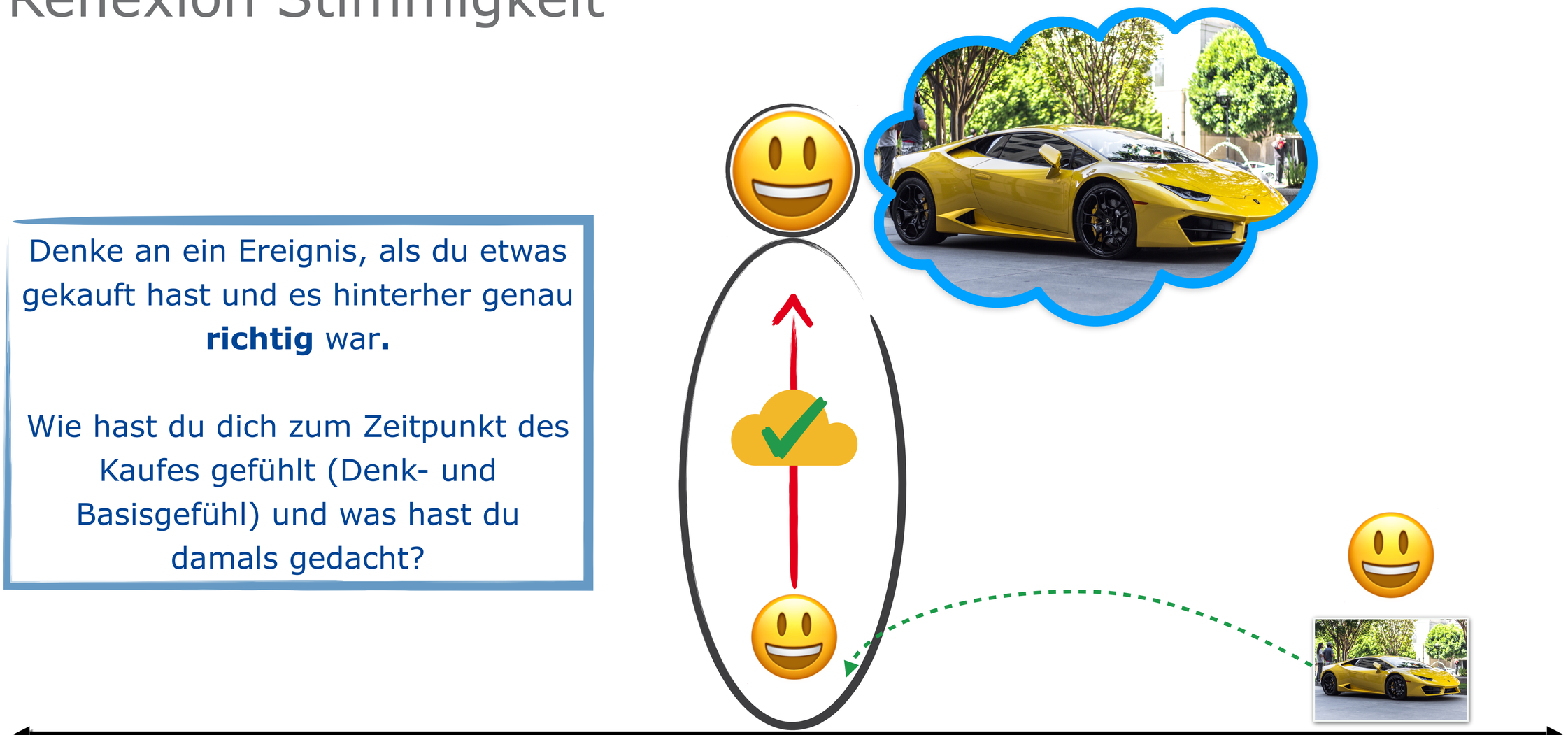
Gegenwart
Entscheidung steht an

Zukunft
Reue (Kauf od. Entsch.)

Reflexion Stimmigkeit

Denke an ein Ereignis, als du etwas gekauft hast und es hinterher genau **richtig** war**.**

Wie hast du dich zum Zeitpunkt des Kaufes gefühlt (Denk- und Basisgefühl) und was hast du damals gedacht?



Gegenwart
Entscheidung steht an

Zukunft
Reue (Kauf od. Entsch.)