

«WAS FÜHLST DU, NACHDEM DU GESPÜRT HAST?» DEN GEFÜHLEN AUF DER SPUR

EBI-SEMINAR 25. – 26. SEPTEMBER 2026

In diesem Seminar erkunden wir eine neue Sicht auf Gefühle. Lisa Feldmann Barrett hat eine hochinteressante Theorie der «konstruierten Emotionen» aufgestellt. Sie geht – wie die TA auch – davon aus, dass Gefühle infolge von Erfahrungen entstehen.

Im Gegensatz zu anderen Autor:innen – und auch den Überzeugungen in der TA – legt sie dar, dass man nicht von vier Grundgefühlen sprechen kann, sondern dass wir unsere Gefühle in der jeweiligen Situation sehr individuell konstruieren. Und wie wir sie dann nennen (z.B. Wut), sei lediglich eine kulturelle Übereinkunft. Damit öffnet sich für die TA-Theorie der Bezugsrahmen.

Inhalte:

- Gefühle in der TA: Grundgefühle nach G. Thomson, Ersatzgefühle nach F. English.
- Theorie der konstruierten Emotionen nach L. Feldman Barrett: Gefühle als affektive Momente.
- Gefühle sind höchst individuell: meine Wut ist nicht wie deine Wut.
- Authentische Gefühle oder Ersatzgefühle: wie lassen sie sich identifizieren und geht das überhaupt?
- Umgang mit Gefühlen: Schatzkiste oder Büchse der Pandora?

Methodisch wird es Phasen des Vortragens, der Diskussion sowie Anregungen zur Erkundung der eigenen Gefühlswelt geben. Abschliessend geht es darum, wie die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse für die eigene Praxis genutzt werden können.

EBI-SEMINAR 25. – 26. SEPTEMBER 2026

LEITUNG	Wiebke Köhn, Hamburg (D) Lehrende Transaktionsanalytikerin TSTA-E		
TERMINE	Fr	25. Sept. 2026	17:15–21:00 Uhr
	Sa	26. Sept. 2026	9:00–17:00 Uhr
KOSTEN	CHF 360.–		
ANMELDUNG	www.ebi-zuerich.ch		