

## Die 4 Grundgefühle des Kindes

- **Freude** ist die Reaktion auf eine Situation, in der wir uns wohl fühlen und in der es keine Probleme gibt.
- **Trauer** hilft, den Schmerz zu verarbeiten. Es entsteht Einsicht, dass bestimmte Situationen nicht beeinflussbar sind und akzeptiert werden müssen.
- **Ärger/Zorn** entstehen, wenn man mit einer Situation nicht einverstanden ist. Beides dient dazu, diesen unbefriedigenden Zustand zu verändern.
- **Angst** trägt dazu bei, Kräfte und Fähigkeiten zu aktivieren, um einer Gefahr zu entgehen.