

Der Reaktions-Trichter

© 2022 Hans Holter Solhjell

Reaktionssysteme für Herausforderungen,
Konflikte und Beziehungstress
Kapazität für Lernen und flexibles Verhalten

Spielerischer Umgang, Positive Emotionen,
Miteinander, Vertrauen, Flexibilität,
Gegenseitigkeit, Win-Win-Situation, Gesundheit,
Verbundenheit. Flexible Hierarchien von
Wachstum und Unterstützung.

Lebhaftes Spiel

Inspiration Freundlichkeit Dankbarkeit Frohsinn **Erstaunen** Interesse

Spielerisch
Gefühle von Selbstbewusstsein/Lebendigkeit/Meisterung.
Fähigkeit für Spiel/Erkundung/Humor/Kreativität.

Spielerische Interaktion

Aufrichtigkeit Vertrauen Sympathie Entzücken **Freude** **Enthusiasmus**

In Beziehung

Pro-Soziale Kommunikation/Perpektivenübernahme/
Flexibilität/Problemlösen und Zusammenarbeit. Gefühl der
Zugehörigkeit/Sicherheit/Geborgenheit und Fürsorge.

Längere Dialoge

Verliebtheit Liebe Zuversicht Lebhaftigkeit **Erleichterung** **Liebenswürdigkeit**

Intellektuell

Zugang zu Kapazität für Konzentration/Lernen/Realität und
Orientierung an Wahrheit. Suche nach den besten Argumenten/
Lösungen/faire Wettbewerbe. Offenheit/Akzeptanz/Toleranz für
Uneinigkeit/Provokation.

Kurze Nachrichten

Gelassenheit Begeisterung Akzeptanz **Innerer Frieden** **Erregung**

Empathie Charme Zufriedenheit **Herzlichkeit** **Vergnügen**

Argumentieren

Langeweile Gefühlslosigkeit **Abneigung** **Missfallen**

Wiederherstellend

Bereitschaft zu Akzeptanz/Vergebung/Reparatur/Verletzbarkeit.
Aufbauen von gesunden Grenzen/Rollen neu bedenken.
Zugang zu Entspannung/Ruhe/Erholung/Intimität/Integration.

Debatte

Enttäuschung **Neid** **Nervosität**

Unbehagen **Verwundet-sein**

Dialog stoppen

Zweifel **Reue** **Traurigkeit**

Aktives Untergraben

Mistrauen **Unruhe**

Verwirrtheit **Gereiztheit**

Demütigung

Demütigung **Abwehrhaltung**

Depression **Verärgerung**

Gewaltdrohungen

Sorge **Eifersucht**

Schamgefühl **Feindseligkeit**

Verzweiflung **Wut**

Körperliche Aggression

Schock **Zorn**

Körperlicher Angriff

Hoffnungs-
losigkeit

Hilflosig-
keit

Schrecken

Angst

Selbstzerstörerischer Angriff

Starre Unbeweglichkeit

Zusammenbruch

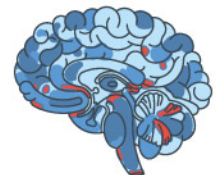
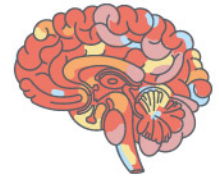
Ohnmacht



Preberite več na:
[www.oppmerksombevegelse.no/
the-response-funnel-introduction/](http://www.oppmerksombevegelse.no/the-response-funnel-introduction/)

Freeze

Engagement
Fähigkeit zur Selbst-/Ko-Regulation und Unterstützung



Mehr Stress, Starrheit, Negativität, Einseitigkeit,
Mistrauen, Win-Lose/Gewinn-Verlust,
Unverbundenheit/Abgespaltenheit. Rigide
Herrscher-Hierarchien. Machtkämpfe.