

## Impuls Affektbilanz

Übergangsfluss:

- ✓ Jetzt haben alle einen Ideenkorb bekommen zu ihrem Bild.
- ✓ Wie wertet man den Ideenkorb jetzt aus?
- ✓ Mit den Kommentaren des Unbewussten, den somatischen Markern.
- ✓ Wie kann ich die Kommentare des Unbewussten übersichtlich ordnen?
- ✓ Mit der Affektbilanz.
- ✓ Die Affektbilanz ist eine Neuerfindung des ZRM.

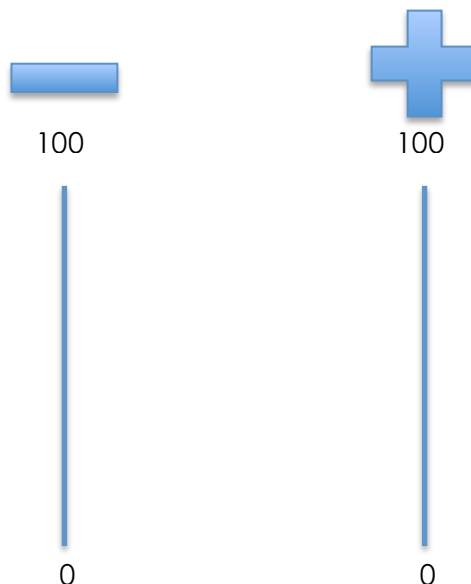
Somatische Marker haben eine körperliche und eine affektive Komponente. Körperwahrnehmung ist für viele Menschen diffus, darum für Anfänger nicht so geeignet. Die affektive Komponente des somatischen Markers jedoch lässt sich gut beobachten.

Dazu muss man wissen, dass negativer und positiver Affekt im Gehirn in zwei unterschiedlichen Systemen hervorgebracht werden. Positiver Affekt wird vom Belohnungssystem erzeugt, negativer Affekt wird vom Bestrafungssystem erzeugt.

### Vorstellung alt und neurobiologisch falsch



### Neurobiologisch korrekt



- ✓ Bei der Affektbilanz benutzen wir visuelle Analogskalen. Eine visuelle Analogskala ist eine Skala ohne Zahleneinteilung. Diese visuellen Analogskalen beruhen auf einer wissenschaftlichen Methodik. Wenn man zur Einschätzung nur einen Strich vorgibt, ohne weitere Einteilung, dann ist der Verstand überfordert und gibt die Arbeit ab an das Unbewusste.
- ✓ Indem ich visuelle Analogskalen benutze, kann ich die Bewertung des Unbewussten abfragen und die affektive Komponente der somatischen Marker sichtbar machen.
- ✓ Mit dieser Methode kann jeder sein eigenes Unbewusstes selber explorieren.
- ✓ Die Affektbilanz ist eine Alternative zum Sprechen über Gefühle, das ist sehr angenehm für Zahlenmenschen.
- ✓ Die Affektbilanz = ein kognitiver Zugang zum Gefühl, ist gut geeignet für Alexithyme und eher intellektuelle Menschen
- ✓ Es gibt Affektbilanz-App für i-Phone

**Erforderliche Affektbilanz für die Auswahl einer Idee aus dem Ideenkorb:**

