

Meta-Emotionen

Meta-Emotionen sind Emotionen, die durch Emotionen verursacht werden. Sie entsprechen der Art und Weise, wie wir fühlen, dass wir bestimmte Emotionen haben.

- * Sich darüber ärgern, weil man verärgert ist
- * Bedauern, dass man traurig ist
- * Sich darüber schämen, dass man jemanden verachtet
- * usw.

Meta-Emotionen beeinflussen und färben die ursprünglich wahrgenommene Emotion.

Achtung

1. Menschen sind sich üblicherweise weniger über ihre Meta-Emotionen als über ihre Emotionen bewusst.
2. Wir haben die Tendenz zu glauben, dass andere Menschen die gleichen Meta-Emotionen haben, wie wir (z.B. ich würde mich schämen, verärgert zu sein; deshalb gehe ich davon aus, dass du dich auch schämen solltest, wenn du verärgert bist).

Falls wir entdecken, dass die andere Person nicht die gleichen Meta-Emotionen hat wie wir, sind wir versucht, sie wertend negativ zu beurteilen – was zur Entstehung oder Verschärfung eines Konflikts führen kann.

Quelle: Tricia S. Jones and Andrea Brodtker, *Mediating with Heart in Mind: Addressing Emotion in Mediation Practice*, Negotiation Journal, Vol. 17, Nr. 3 (July 2001), pp. 217-244