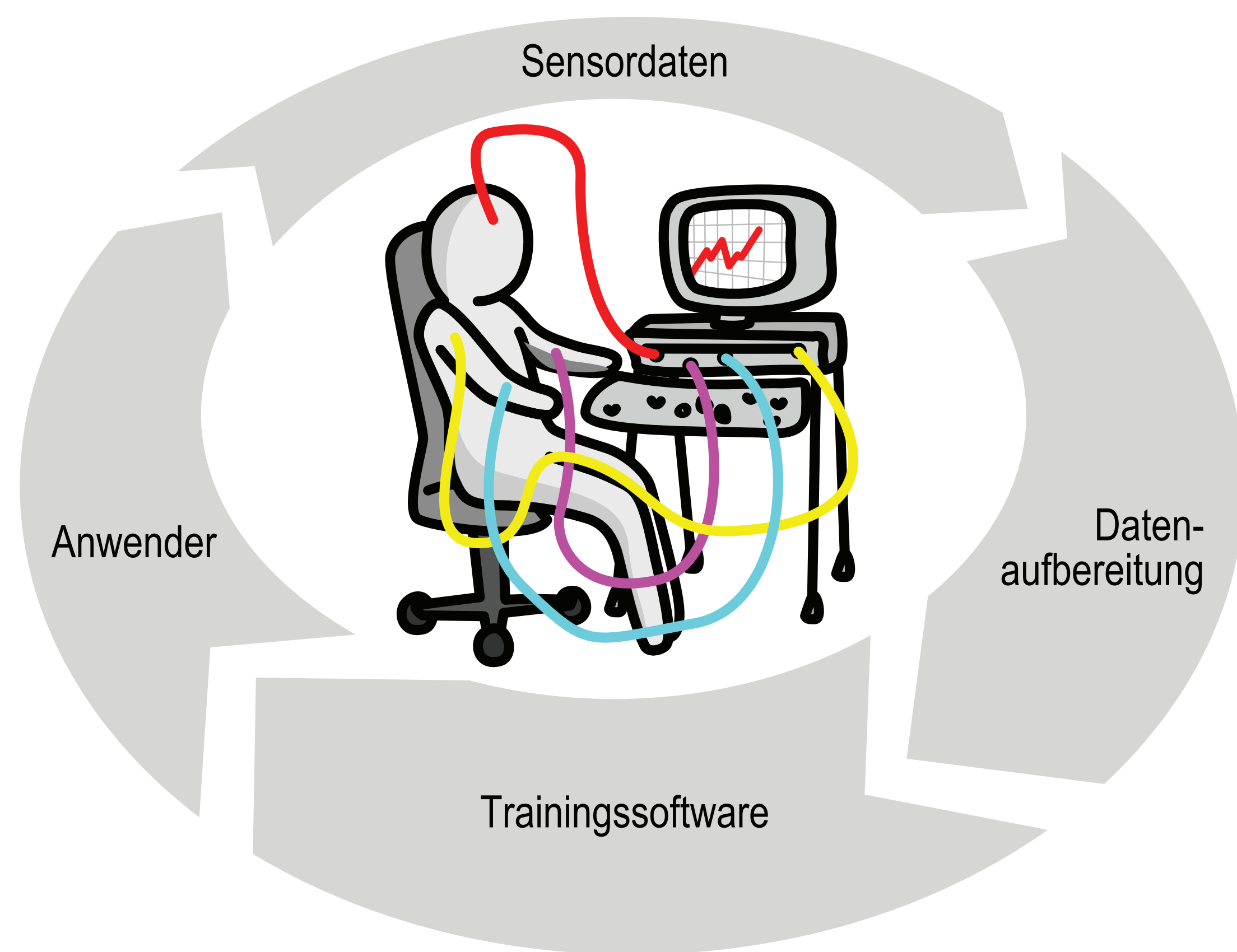


BIOSIGNAL-BASIERTES TRAINING DES EMOTIONSERLEBENS

Dipl.-Inform. Kristina Schaaff

IDEE

- Emotionen spiegeln sich in physiologischen Signalen (z. B. Herzrate) wider
- Nutzung von physiologischen Daten als objektives Maß für emotionalen Zustand
- Informationen aus Sensordaten können genutzt werden, um Anwendern Feedback über emotionalen Zustand zu geben
- Kenntnis des emotionalen Zustands ermöglicht gezielten Einsatz von Emotionsregulationstechniken



DEFINITION EMOTIONSREGULATION

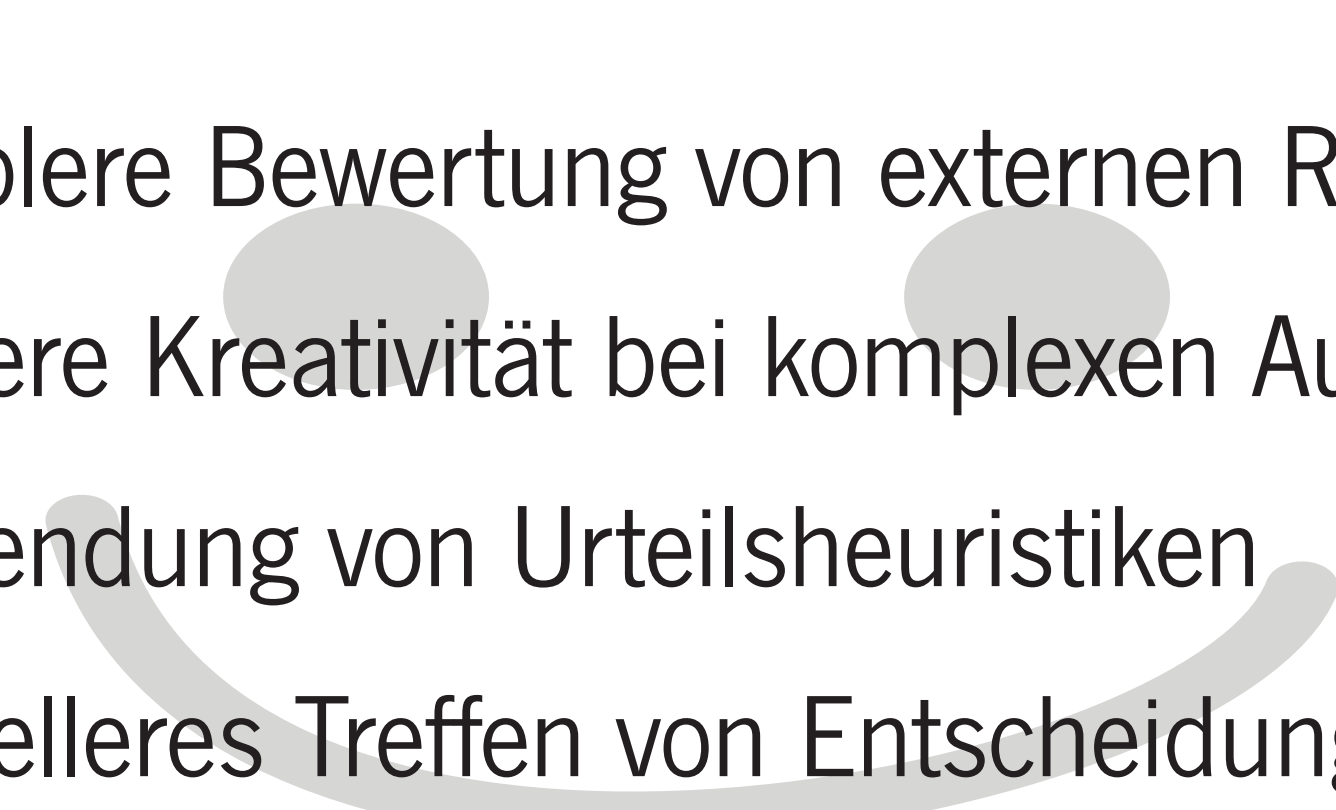
- Aktive und zielorientierte Beeinflussung des emotionalen Zustands

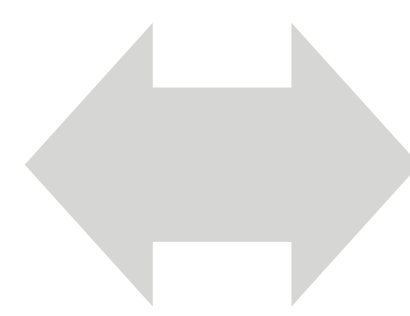
FORMEN DER EMOTIONSREGULATION

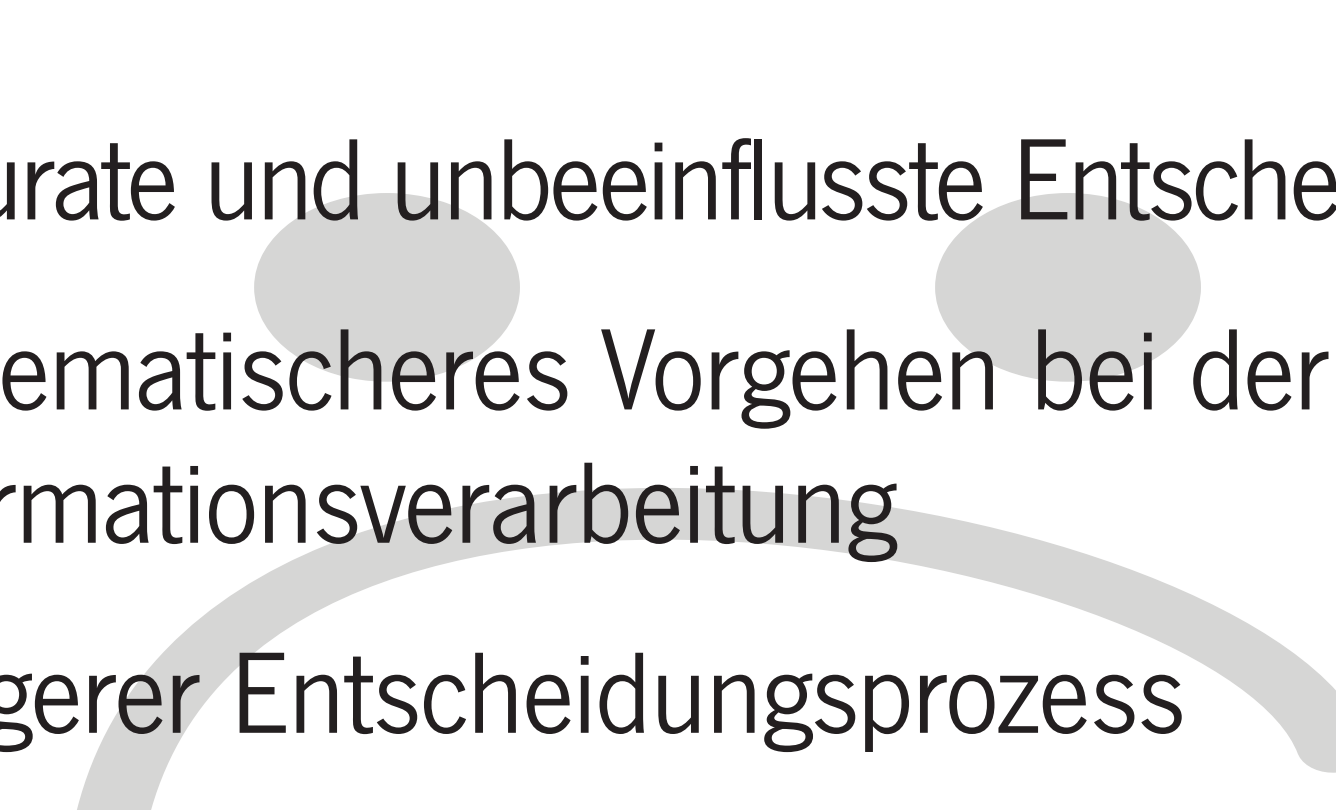
- Deep acting: Modifizierung von Gefühlen
 - Neuausrichtung der Aufmerksamkeit
 - Kognitive Veränderung
- Surface acting: Regulierung des emotionalen Ausdrucks
 - Modifikation der Reaktion

ANWENDUNGSBEISPIEL FINANZENTSCHEIDUNGEN

EINFLUSS VON POSITIVEN UND NEGATIVEN EMOTIONEN AUF ENTSCHEIDUNGEN

- 
- Flexiblere Bewertung von externen Reizen
 - Größere Kreativität bei komplexen Aufgaben
 - Verwendung von Urteilsheuristiken
 - Schnelleres Treffen von Entscheidungen



- 
- Akkurate und unbeeinflusste Entscheidungen
 - Systematischeres Vorgehen bei der Informationsverarbeitung
 - Längerer Entscheidungsprozess

EMOTIONALE ASPEKTE BEI FINANZENTSCHEIDUNGEN

- Emotionaler Zustand beeinflusst Entscheidungsprozess
- Falsche Entscheidungen können zu hohen Verlusten führen
- Einsatz von Biofeedback zum Training des Emotionserlebens
- Gezielte Emotionsregulation trägt zu besseren Finanzentscheidungen bei
- Weitere Informationen: <http://www.xdelia.org>

