

THE SMILEYWORLD EQ ART- TRAIL

WERDE EMOTIONAL!

Der SmileyWorld EQ Art Trail ist eine Einführung in die 27 Schlüsselemotionen, auf denen unsere gesamte emotionale Intelligenz beruht. Jede Emotion wird sowohl als SmileyWorld-Symbol als auch durch die Augen einer ausgewählten Gruppe aufstrebender Künstler abgebildet. Begib dich auf eine Reise durch den EQ Art Trail und entdecke, was diese Emotionen für dich bedeuten.

Es gibt zwar Tausende von Emotionen, die Menschen erleben können, aber Psychologen haben 27 Emotionen als die wichtigsten Gefühlszustände identifiziert, die jeder Mensch erlebt und von denen alle anderen Emotionen abgeleitet sind.

Die Fähigkeit, die eigenen Emotionen zu verstehen und zu steuern sowie die Emotionen der Menschen in Ihrer Umgebung zu erkennen und zu beeinflussen, bildet die Grundlage der Emotionalen Intelligenz, auch EQ genannt. Das Kennenlernen dieser 27 Key Emotionen ist der erste Schritt auf dem Weg zu einem starken und gesunden EQ. Emotionale Intelligenz hilft dir, stärkere Beziehungen aufzubauen, in der Schule oder im Beruf erfolgreich zu sein und deine beruflichen und persönlichen Ziele zu erreichen. Sie kann dir auch dabei helfen, dich mit deinen Gefühlen zu verbinden, deine Absichten in die Tat umzusetzen und fundierte Entscheidungen darüber zu treffen, was für dich am wichtigsten ist.

Lies weiter, um die 27 Key Emotionen zu entdecken und sieh dir alle Kunstwerke des SmileyWorld EQ Art Trails an!



DRÜCKE DICH AUS!

Gib dein Bestes, um die Emotionen aus dem Art Trail nachzuahmen und teile sie mit uns! Mache ein Selfie und markiere uns auf Social Media.



@smileyworldbrand
#getemotional
www.smiley.com



Besuche den SmileyWorld EQ Art Trail in ausgewählten ECE Shopping Centern in diesem Frühjahr.

ABER DENKE IMMER DARAN:

- ☹️ Du bist nicht deine Emotion.
- 😊 Emotionen sind wie Wellen.
- ☺️ Sie kommen und gehen, aber sie bleiben nie gleich.

Principal Partner



Created by



Special Supporter



Non-Profit Partner



Supporters



WAS IST BEWUNDERUNG?

Wir alle brauchen einen Leitstern. Jemanden, zu dem wir aufschauen können. Jemanden, den wir respektieren. Jemand, der uns den Weg zeigt. Bewunderung ist das Rollenmodell der Gefühle. Und sie klärt oft komplexe Fragen über die Person, die wir anstreben zu werden.

Ob du nun die Beweglichkeit eines Sportlers, die Anmut eines Sängers oder die ehrenamtliche Arbeit eines Freundes bewunderst – unsere Bewunderung ist eng mit unseren eigenen Werten verbunden. Wir bewundern eine Vielzahl von Dingen, von einem hellen Mond bis hin zu einer beeindruckenden Wohltätigkeit. Wenn wir einer wirklich bewundernswerten Person begegnen, fühlen wir uns oft inspiriert, gebildet und ermutigt, etwas besser zu machen.

Der Ausdruck von Bewunderung kann durch ein Gefühl der Bescheidenheit oder des Stolzes verdeckt werden. Aber es ist einfach, jemandem seine Bewunderung zu zeigen. Mache ein Kompliment. Sage die netten Dinge, die noch ungesagt sind. Singe ein Loblied auf eine Person. Manchmal wirst du feststellen, dass die Bewunderung in beide Richtungen geht.



Kunstwerk
von:
AstroBalls



WAS IST ANBETUNG?



Kunstwerk
von:
Salome
Jokhadze

Anbetung ist Liebe auf einer anderen Ebene. Ein Zusammentreffen von Respekt, Ehrfurcht und Zuneigung; wir verehren diejenigen, die uns am Herzen liegen und die wir zu schützen hoffen. Mit ihren Wurzeln im lateinischen *adōrātiō*, was "jemandem oder etwas huldigen oder verehren" bedeutet, ist Anbetung ein intensives Gefühl, das überwältigen kann. In diesem Sinne unterscheidet sich die Anbetung von der romantischen Liebe, denn sie nimmt den ersten Funken der Begeisterung auf und entfacht ein Gefühl der Bewunderung, bevor sie zu echter Hingabe führt.

Die Verehrung erstreckt sich nicht nur auf Menschen, die wir kennen, sondern auch auf geliebte Haustiere, bewunderte Berühmtheiten oder sogar Orte und Dinge. Es sind die wertvollen Dinge in unserem Leben, ohne die wir nicht leben zu können glauben.

Wenn wir Freunde, Familienmitglieder oder Idole verehren, sind wir vielleicht bereit, ihnen ihre Fehler zu verzeihen. Das liegt daran, dass Anbetung ein so seltenes Gefühl ist, ein tiefes Gefühl, das einen geliebten Menschen in den Bereich des Unersetzlichen rückt.

WAS IST ANERKENNUNG?

Anerkennende Gefühle prägen fast jeden Teil unseres Tages. Dieser plötzliche Ausbruch von Verwunderung und Freude, den du empfindest, wenn du über etwas (oder jemanden) Schönes stolperst? Das ist die geheimnisvolle Kraft der Schönheit. Zu verstehen, was Menschen aner kennend schätzen, kann auch helfen, die Werte zu erklären, die ihre Entscheidungen beeinflussen oder wie sie mit anderen interagieren.

Anerkennung kann auch unerwartete Auswirkungen haben, indem sie Menschen dazu bringt, das hervorragende Aussehen eines Ortes oder einer Person zu schätzen (oder sich vielleicht sogar davon einschüchtern zu lassen). Letztlich ist das Gefühl der "Anerkennung" der Schlüssel zum Verständnis, wie schöne Dinge unser Leben prägen.



Kunstwerk
von:
Salome
Jokhadze

WAS IST VERGNÜGEN?

Das Leben gibt uns viel zu lachen. Von kleinen Scherzen bis hin zur großen Absurdität des Universums - unsere Reaktionen auf komische und unheimliche Ereignisse sind leicht zu erkennen. Manche Menschen schmunzeln, andere kichern, einige wenige lachen sogar, aber das Gefühl, das unseren Sinn für Humor auslöst, ist dasselbe - Vergnügen.

Vergnügen gibt es in allen Formen und Größen. Vergnügliche Dinge sind erfreulich, weil sie uns ein warmes, kuscheliges und glückliches Gefühl geben.

Hüten dich jedoch vor zügellosem Vergnügen: Was für den einen lustig ist, kann für den anderen beleidigend sein. Wenn dein bester Freund oder deine beste Freundin theatralisch auf einer unglücklich liegende Bananenschale ausrutscht, solltest du lieber nachsehen, ob es ihm oder ihr gut geht, anstatt sich über sein oder ihr cartoonhaftes Missgeschick lustig zu machen.

Manchmal können wir aber einfach nicht kontrollieren, was uns vergnügt. Und das zu Recht - beim Vergnügen geht es darum, nicht alles so ernst zu nehmen und sich nie davor zu scheuen, über die komischen Dinge des Lebens ein wenig zu lachen.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre



WAS IST WUT?

Wut ist reaktiv. Sie ist Gewalt. Zerstörung. Auslöschung. Wie ein Feuer nimmt die Wut an Intensität zu. Es beginnt mit einem kleinen Funken, und wenn man die Kontrolle verliert und ihn lange genug glimmen lässt, kann die Wut zu einem wahren Inferno werden.

Wenn wir wütend sind, fühlen wir uns ungerecht behandelt. Eine rote Linie ist überschritten worden, und wir verspüren vielleicht ein brennendes Verlangen nach Rache. Aus diesem Grund ist Wut gleichbedeutend mit Gefahr; eine bloße Glut kann schnell zu einer lodernden Flamme werden, die nichts als Zerstörung hinterlässt.

Wut löst auch unsere Kampf- oder Fluchtreaktion aus. Entweder konfrontieren wir die Quelle der Provokation und greifen an, oder wir wenden uns von unserer Wut ab; wir wollen sie unterdrücken und erlauben uns, das Gefühl abklingen zu lassen. Aus diesem Grund ist die Wut ein so entscheidendes Gefühl. Sie hat die Macht, unser eigenes Schicksal zu verändern. Wir können zwar nicht jede Situation kontrollieren, aber wir können steuern, wie wir auf die Umstände reagieren, die sich uns in den Weg stellen. Es mag sich nicht immer so anfühlen, aber genau deshalb ist es eine Entscheidung, wenn man sich erlaubt, seine Wut auszuleben. Wie würdest du dich entscheiden?



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre

WAS IST ANGST?

Angst ist die Energie von Furcht, Schrecken und Unbehagen. Wenn sie genügend Spielraum hat, kann sie schwer zu kontrollieren sein. Angst hat das Potenzial, unser Gefühl von Stabilität oder unserem Selbst zu überwältigen.

Ängste werden oft nicht ausgesprochen. Und das macht die Angst in der Regel noch schlimmer. So wie sich der Druck in einem verstopften Rohr aufbaut, fühlen wir uns umso schlechter, je mehr wir unsere Ängste - ob groß oder klein - unterdrücken. Bleibt unsere unterdrückte Angst unkontrolliert, kann sie uns selbst - oder anderen - schaden.

Das alles soll nicht dazu dienen, bereits bestehende Ängste zu verschlimmern, die du vielleicht schon hast. Sich ängstlich zu fühlen, ist ein völlig normaler Teil der menschlichen Erfahrung. Und es kann ganz einfach sein, Erleichterung zu finden. Sprache mit einem Freund oder einem Familienmitglied, teile mit, was Dir durch den Kopf geht, und lasse den Druck los, der in Dir wächst.

Der Kontakt zu anderen ist wie ein emotionales Druckventil, das für die dringend benötigte Entlastung sorgt.



Kunstwerk
von: Georgia
Hamiltons /
The Prawn
Shop

WAS IST ANZIEHUNG?

Anziehung ist das Wirken der geheimnisvollen, magnetischen Kräfte des Universums. Wenn unser Interesse geweckt ist und wir spüren, dass wir uns etwas oder jemandem nähern, stehen wir im Bann der Anziehung.

Anziehung zieht Geist, Körper und Seele in ihren Bann. Es gibt viele physische Ursachen für Anziehung. Eine schöne Person. Ein besonderer Gegenstand. Ein atemberaubender Ort. Auch unsichtbare Elemente kitzeln unsere Fantasie. Eine unwiderstehliche Idee. Ein verlockender Geruch. Die Aussicht auf ein angenehmeres Leben. Sogar Handlungen können attraktiv sein, z. B. wenn man freundlich ist oder andere zum Lächeln bringt.

Anziehung ist eine schöpferische Kraft, die zu neuen Freundschaften, Partnerschaften und Möglichkeiten führt. Das sagt das "Gesetz der Anziehung", eine Lebensphilosophie, die besagt, dass positive Gedanken zu positiven Ergebnissen führen. In der Welt von heute ist dies in der Tat eine attraktive Idee.



Kunstwerk von: Georgia Hamiltons / The Prawn Shop



WAS IST EHRFURCHT?

Ehrfurcht ist komplex. Ehrfurcht ist enorm. Ehrfurcht ist eine emotionale Brücke zwischen Angst und Staunen.

Ehrfurcht ist ein Moment des Innehaltens. Ehrfurcht ist demütig; sie kann uns innehalten lassen und uns dazu bringen, über unseren Platz im Universum nachzudenken. Überwältigt von etwas, das größer oder besser ist als wir selbst, halten wir in ehrfürchtigem Respekt inne und würdigen die gewaltige Macht, die vor uns steht.

Es gibt viele Quellen der Ehrfurcht. Eine epische Landschaft. Ein Kraftakt. Eine Autoritätsperson. Oder einfach ein faszinierender Mensch. Das Gefühl der Ehrfurcht vereint Furcht, Verehrung und Erstaunen. Aber vor allem ist es dieses Gefühl, das von den Zehenspitzen ausgeht und die Haare auf den Armen aufstellt, während es durch den Körper wandert, bis es den Mund und die Augen erreicht, die Lippen langsam zu einem "O" formt und die Augen weit aufreißt

Eines ist sicher: Das Gefühl der Ehrfurcht lässt jeden klein werden.



Kunstwerk von: Kieran Glennon



WAS IST VERLEGENHEIT?

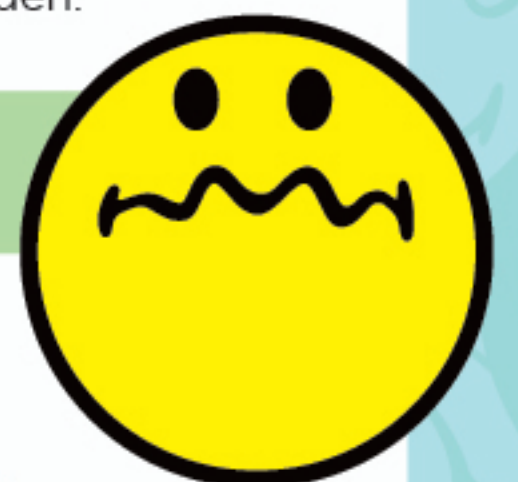
Wir haben es alle schon gespürt. Ein leichtes Unbehagen. Ein Hauch von Peinlichkeit. Der Körper spannt sich an. Das Gesicht spannt sich an. Die Temperatur steigt, während wir verzweifelt nach dem Notausgang suchen. Wenn die Erwartungen auf die Realität prallen, verlieren wir die Kontrolle über die Situation. Und das macht einen verlegen.

Verlegene Momente sind in Echtzeit schwer zu bewältigen. Unangenehm und hemmend wird das Gefühl der Verlegenheit durch einen Moment der Verletzlichkeit ausgelöst, der sich dann durch Stress entlädt. Soziale Situationen können eine Quelle großer Verlegenheit sein. Jeden Tag wird von uns erwartet, dass wir uns in einem unendlichen Minenfeld aus kulturellen Protokollen, unterschiedlichen Sichtweisen und ungeschriebenen Regeln zurechtfinden, mit dem Risiko, das "Falsche" zu sagen oder zu tun.

Aber vielleicht sollten wir einen Schritt zurücktreten. Wenn wir uns verlegen fühlen, ist das nur ein Beweis dafür, dass wir alle Fehler machen und nicht erwarten können, dass wir jede Situation kontrollieren können. Wenn man sich dies in dem Moment eingesteht, kann man die Verlegenheit am schnellsten aus der Welt schaffen. Dann kannst du die Situation mit einem Lächeln entschärfen, was immer hilft, eine verlegene Situation zu beruhigen.



Kunstwerk von: AstroBalls



WAS IST LANGEWEILE?

Wie kann man über Langeweile sprechen, ohne langweilig zu sein? Werden die folgenden Worte eine wertvolle Investition deiner Zeit sein? Was passiert sonst noch in diesem Moment? Warum lese ich das?

Wenn du aufgrund der vier oben genannten Fragen kurz davor bist, auszusteigen (oder bereits ausgestiegen bist), weil du denkst, dass das Gras woanders grüner ist, dann herzlichen Glückwunsch - du bist bereits gelangweilt.

Das erste Anzeichen für Langeweile ist wachsende Ungeduld mit dem, was dich gerade beschäftigt. Dann kommt die Enttäuschung. Frustration. Unzufriedenheit. Entweder versinkt man in einer Schlucht der Langeweile oder man schläft schnell ein und findet Zuflucht in der Traumwelt.

Die falsche, moderne Annahme, dass wir ständig unterhalten werden müssen, könnte unsere Neigung zur Langeweile erklären. Wir müssen unseren Geist aber nicht mit endlosen Geschichten oder neuen Spektakeln beschäftigen. Manchmal sollten wir die Stille umarmen und uns dem Nichts hingeben. Seltsamerweise kann weniger Stimulation mehr für den Geist bedeuten.

Wenn dich das alles immer noch langweilt, sollte ein letzter Gedanke deine Aufmerksamkeit erregen: "Nur langweilige Menschen langweilen sich".



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre



WAS IST GELASSENHEIT?

Könnte dies der Heilige Gral der Emotionen sein? In einer digitalen Welt, die auf Ablenkung getrimmt ist, klingt die Ruhe und Gelassenheit, die mit der Gelassenheit einhergeht, manchmal wie in einer weit, weit entfernten Galaxie. Das mag daran liegen, dass ein Gefühl der inneren Ruhe nicht mit einem plötzlichen Klick zu erreichen ist, sondern etwas, das Arbeit und Geduld erfordert.

Der erste Schritt zur Gelassenheit besteht darin, Geist und Körper zu entspannen. Atme tief ein, konzentriere dich auf den Moment und erkenne alle anderen aufregenden Emotionen wie Ärger, Nervosität oder Sorgen als vorübergehende Zustände an.

In einer schnelllebigen Welt wird ein ruhiger Mensch zu seinem eigenen Schwerpunkt und erinnert uns alle daran, innezuhalten und friedlicher zu sein. Menschen, die ruhig sind, sind selten in Eile. Sie sprechen langsam und sicher und passen besser auf sich auf.

Wenn du dich jemals überwältigt fühlst, ist die Methode zur Überwindung des Wahnsinns eigentlich ganz einfach: einatmen, innehalten und alles loslassen. Bleibe ruhig und mache weiter.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre

WAS IST VERWIRRUNG?

Verwirrung ist ein Dunst. Eine Wolke, die in unseren Geist eindringt und jede klare Sicht trübt. In einer Welt, die von so vielen Stürmen heimgesucht wird, herrscht Verwirrung. Sich verwirrt zu fühlen, ist vergleichbar mit einer Frage in Form eines Gefühls. Nicht zu wissen, was vor sich geht, nicht zu verstehen, wie man sich fühlt, oder warum andere so handeln, wie sie es tun, sind häufige Ursachen für Verwirrung.

Zu viele Informationen können lähmend wirken. Wir werden den ganzen Tag mit widersprüchlichen Botschaften bombardiert. Desorientiert und entmutigt wird der erschöpfte Geist zum besten Freund der Verwirrung. Aber Verwirrung kann auch zur Erkundung führen, angetrieben von der Neugier, die uns auf einen Weg zu tieferem Lernen bringt.

Wenn du dich in letzter Zeit mehr denn je verwirrt fühlst, mache Dir keine Sorgen: Die Welt ist (und war schon immer) ein sehr verwirrender Ort. Nutze ihre Verwirrung zum Guten, und versuche, durch mehr Wissen Ordnung in das Chaos zu bringen. Das ist die wirkliche Kraft.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre

WAS IST VERLANGEN?

Wir sehnen uns nach dem, was wir nicht haben. Und wir wollen es jetzt. Wenn deine emotionale Selbst plötzlich Befriedigung verlangt, erlebst du ein Verlangen.

Am häufigsten wird das Verlangen mit schwangeren Frauen und ihren besonderen Hungergefühlen in Verbindung gebracht. Das Verlangen ist eine Überwindung der Selbstkontrolle, ein Verlangen, eine Sehnsucht oder ein Verlangen nach etwas, von dem wir meinen, dass wir es dringend brauchen.

Ein Verlangen enthält auch eine verborgene Botschaft, ein Bedürfnis, das erfüllt werden muss, das auf kryptische Weise durch die inneren Vorgänge in Ihrem Geist oder Körper ausgedrückt wird. Wenn dich ein Gefühl des Verlangens überkommt, halte inne und frage dich, was du wirklich willst. Vielleicht hast du deine Bedürfnisse vernachlässigt. Ein Verlangen kann ein innerer Ruf nach Hilfe sein.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre

WAS IST EKEL?

Ekel ist ein so starkes Gefühl, dass es eine Revolution auslösen kann. Als negative Reaktion auf etwas Verdorbenes oder Abstoßendes ist Ekel kämpferisch und äußert sich in einer raschen Verformung des gesamten Gesichts.

Ekel kann uns krank machen. Ob durch Anblick, Geruch, Geräusch, Geschmack oder Berührung - Ekel bedeutet, dass unser ganzer Körper und unsere Seele mit einem schallenden NEIN zurückschrecken! Die Funktion des Ekels ist wie ein Abwehrmechanismus, der uns von allem Unangenehmen und Unschicklichen fernhält.

Vereinfacht gesagt, bedeutet Ekel, dass man etwas nicht mag. Diese Emotion kann einen Magen verstimmen oder eine ganze Gesellschaft aufrütteln. Entweder laufen wir weg oder wir stehen auf und versuchen, die Dinge in Ordnung zu bringen. Ekel kann uns helfen, das Licht zu sehen.

WAS IST MITFÜHLENDER SCHMERZ?

Als ob die Last der eigenen Gefühle nicht schon genug wäre, stelle dir vor, du müsstest auch noch die Gefühle anderer Menschen ertragen. Mitgefühl ist die Fähigkeit zu verstehen, wie sich andere Menschen fühlen. „Mitfühlender Schmerz“ bedeutet, jemanden in Not zu sehen und zu wissen, wie man am besten reagiert.

In Zeiten kollektiver Unruhen oder Umwälzungen kann der mitfühlende Schmerz fieberhafte Ausmaße annehmen. Für einen echten Mitfühlenden kann es sich fast so anfühlen, als würde er im Leid versinken, als würde er in einem Meer von Emotionen anderer Menschen ums Überleben schwimmen.

Vielleicht hast du schon einmal die Redewendung gehört: "Versuche, einen Tag lang in den Schuhen eines anderen zu laufen". Vielleicht kann das Tragen des schweren Herzens eines anderen - zusammen mit seinem Schmerz, seinem Verlust und seiner Qual - uns wirklich die Augen für die Komplexität der menschlichen Erfahrung öffnen. Als fühlende Wesen sind wir dazu geschaffen, zu fühlen. Ziehst du dich jedoch in schwierigen Zeiten in dich selbst zurück oder reichst du die Hand, um anderen zu helfen? Das ist die Essenz des Mitgefühls - und hoffentlich unser aller Rettung.



Kunstwerk
von:
AstroBalls

WAS IST VERZAUBERUNG?

Verzauberung ist Magie, die ihren Zauber entfaltet. Es beginnt damit, dass etwas Besonderes unsere Aufmerksamkeit erregt, unseren Blick fesselt und unsere Seele verzaubert. Die Wirkung kann so stark sein, dass wir fast wie in einen Bann gezogen werden. In einer Welt, die von Kräften überschwemmt wird, die unsere Aufmerksamkeit für sich beanspruchen will, ist "Verzauberung" das A und O geworden. Aber es ist nicht leicht, sich von etwas verzaubern und begeistern zu lassen.

Ein kompliziertes Netz von Algorithmen versucht, unsere Gedanken mit blinkenden Lichtern und unwiderstehlichen Bildern auf unseren Bildschirmen einzunehmen, doch der wahre Zugang geht tiefer als die üblichen digitalen Ablenkungen: Schönheit, Kunst, Spektakel und Natur sind allesamt Quellen des wahren Zugangs, die unsere Herzen mit der Erhabenheit der Sinne verzaubern.

Wer wirklich verzaubert sein will, sollte den Blick über den Bildschirm hinaus richten. Magie, die das Herz bewegt und die Seele anspricht, wird nicht im Fernsehen übertragen. Werfe stattdessen einen Blick aus deinem Fenster...



Kunstwerk
von:
Salome
Jokhadze



WAS IST AUFREGUNG?

Aufregung ist die motivierende Energie der Welt. Das Gefühl der Begeisterung bringt uns auf die Beine, bringt uns aus dem Haus und ins Getümmel. Enthusiasmus. Heiterkeit. Ernsthaftigkeit. Die Sprache der Aufregung ist durchsetzt mit Kichern, hohen Tönen und schnellem Fußgetrappel.

Wir sind aufgeregt, wenn wir etwas in Aussicht haben, das uns in Aufregung versetzt. Ob wir jemand Neues kennenlernen, ein Abenteuer erleben, ein neues Essen probieren oder am Vorabend einer wichtigen Ankündigung: Aufregung beginnt mit einem Summen und bricht wie eine emotionale Tanzparty aus.

In schwierigen Zeiten ist eine aufregende Möglichkeit wie ein Leuchtturm am Horizont: Die Aufregung hilft uns, voranzukommen, geleitet von der Aussicht auf Glück und Belohnung.

Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre



WAS IST FURCHT?

"Furcht", schrieb der Autor Frank Herbert 1965, "ist der Geistestöter. Furcht ist der kleine Tod, der die totale Auslöschung bringt". In solchen Worten steckt eine eigene Furcht. Das liegt daran, dass Furcht ein so gefährliches Gefühl ist.

Furcht ist ein evolutionärer Mechanismus zur Selbsterhaltung, der uns auf unmittelbare Gefahren aufmerksam macht und uns gleichzeitig vor potenziellen Gefahren oder Schäden schützt. Furcht besiegt uns auch. Sie beraubt uns unserer Macht. Sie lähmt unsere Fähigkeit, uns zu wehren. Ob subtil oder intensiv, Furcht erhöht den Herzschlag, lässt uns zittern und schwitzen und treibt viele dazu, wegzulaufen, aber viele der Bedrohungen, die in unseren Köpfen Amok laufen, sind nur das Ergebnis eingebildeter Furcht.

US-Präsident Franklin D. Roosevelt hat es am besten gesagt. "Das Einzige, was wir zu fürchten haben, ist die Furcht selbst - namenloser, unvernünftiger, ungerechtfertigter Terror, der die notwendigen Bemühungen lähmt, Rückzug in Fortschritt umzuwandeln."

Wenn Angst die Vorstufe zur Manipulation ist, dann müssen wir ihr direkt in die Augen sehen und die Macht zurückgewinnen, die sie zu verschlingen droht.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre

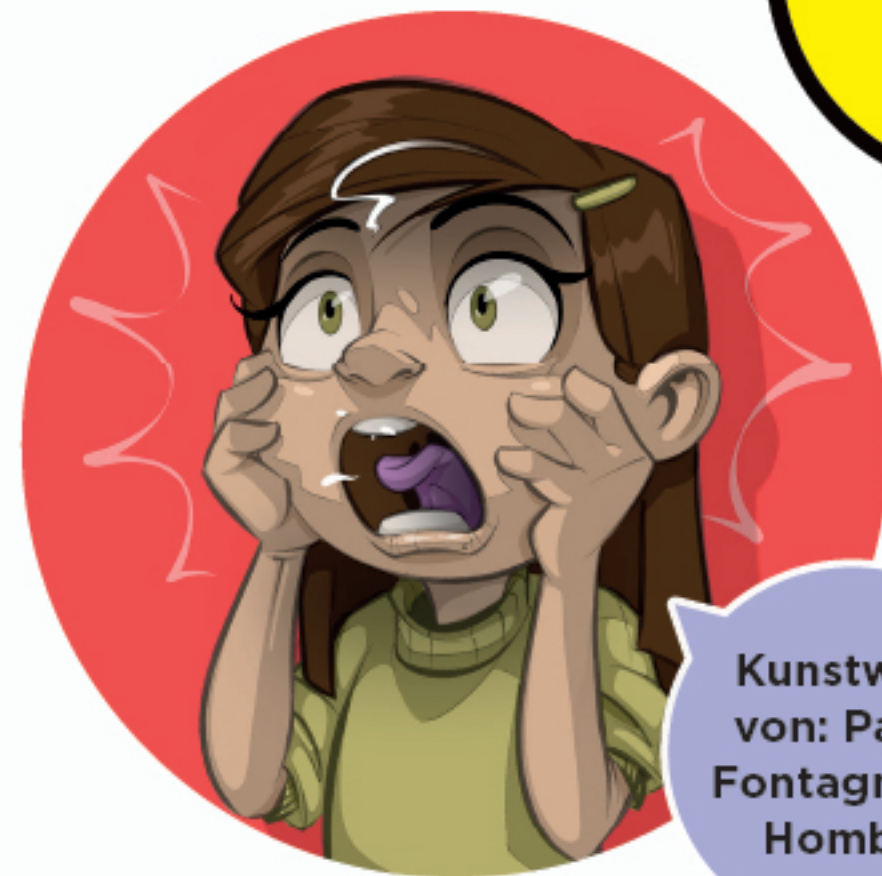


WAS IST SCHRECKEN?

Schrecken entfaltet sich in der Folge der Furcht. Er fühlt sich an wie ein intensiver Schlag von Schock, Ekel und Verzweiflung. Schrecken ist Grauen, Terror, Abscheu und überwältigende Enttäuschung.

Warum also erfreuen sich so viele Menschen am Spektakel des Schreckens? Von gewalttätigen Filmen bis hin zu katastrophalen Nachrichten - wir scheinen nicht wegsehen zu können. Vielleicht erinnert uns die Macht des Schreckens an unsere eigene Schwäche, warnt uns vor fernen Bedrohungen und hilft uns, eine komplexe, oft feindliche Welt zu verstehen.

Schrecken ist intensiv und einschüchternd und hinterlässt ein Gefühl des Entsetzens, der Kurzatmigkeit und der Niedergeschlagenheit. Doch während das Gefühl des Schreckens die Grenzen unserer Menschlichkeit bestätigt, ruft es auch die Sensibilität des menschlichen Herzens hervor.



Kunstwerk
von: Pablo
Fontagnier /
Hombre



WAS IST INTERESSE?

Interesse ist das charakteristische Gefühl der Neugierigen und Engagierten und schafft unendlich viele neue Verbindungen. Es äußert sich in Fragen, Engagement und Aufregung. Angetrieben von dem Drang, zu lernen und zu wachsen, setzen wir unsere Neugierde in die Tat um, indem wir uns näher heranwagen, um einen besseren Blick zu werfen.

Interesse ist auch eine Form der Anerkennung. Wenn uns jemand bemerkt und sich für das interessiert, was wir tun, fühlen wir uns wertgeschätzt und bestätigt.

Wir können uns für Gegenstände, Menschen oder Ideen interessieren; es ist unser Interesse an allem, was zu einem Zugang zu aufregenden neuen Möglichkeiten werden kann. Lass dich von deiner Neugier leiten, und weite, neue Horizonte werden sich vor dir auftun, wenn du nur mutig genug bist, sie zu erkunden.

Interessierst du dich für irgendetwas oder irgendjemanden ... sogar für dein Inneres - das Leben wird plötzlich viel interessanter erscheinen.



Kunstwerk
von: Georgia
Hamiltons /
The Prawn
Shop

WAS IST FREUDE?

Freude ist das süße Lied der Existenz. Ausgehend von dem, was am wichtigsten ist, ist Freude ein Gefühl von großem Vergnügen, Glück oder Glückseligkeit.

Manche sagen, sie beginnt mit einem äußeren Funken, andere sagen, sie erfüllt uns von innen, aber was ohne Zweifel ist, ist, dass das Spektrum der Freude so groß ist wie das Universum selbst. Von der Annehmlichkeit einer heißen Dusche bis zu den lebensverändernden Auswirkungen einer unglaublichen Liebesgeschichte - Freude inspiriert Klarheit und Kreativität und fühlt sich an wie ein allumfassendes Lächeln.

Das Gefühl der Freude, das deine Seele erfüllt, ist deine Intuition, die dir deine wahre Lebensaufgabe offenbart. Wenn du jemals eine Ahnung von stiller Freude verspürst, solltest du darauf hören, sie nähren und dann lauter werden lassen. Als Nachwirkung von Erfolg, Glück und einem kultivierten Gefühl des Wohlbefindens ist dieses Gefühl der Schlüssel zu einem Leben voller Freude und erhellender Erfahrungen.

Lass dich von deiner Freude befreien.



Kunstwerk
von:
AstroBalls

WAS IST STOLZ?

Stolz ist ein seltsames Gefühl, das von merkwürdigen Widersprüchen beherrscht wird. Stolz bedeutet gleichzeitig, mit sich selbst ins Reine zu kommen und sich in ein größeres Ganzes einzuordnen. Auf der einen Seite ist der Stolz selbstbewusst und auf innere Zufriedenheit fixiert. Auf der anderen Seite blickt er nach außen und sucht nach Anerkennung und Respekt von allen anderen.

Das richtige Maß an Stolz ist vergnüglich. Er wird durch Zufriedenheit mit dem Erreichten unterstrichen und durch Lob von außen und ein Gefühl der Zugehörigkeit noch verstärkt. Zu viel Stolz kann jedoch zu einem Absturz führen. Zu viel Stolz ist das Gegenteil von Demut, die uns vor Arroganz blind oder vor Sturheit starrsinnig machen kann. Stolz ist oft verpönt, weil er - wenn er unkontrolliert bleibt - zu sozialen Spannungen führen kann.

Manchmal sollten wir lautstark stolz sein: stolz auf uns selbst, unsere Identität, unsere Leistungen und auf andere, die wir lieben. Zu anderen Zeiten müssen wir vielleicht unseren Stolz herunterschlucken: manchmal, um die Gefühle anderer zu schonen, oder um Demut zu zeigen, wenn wir Erfolg haben, wo jemand anderes eine Niederlage erlitten hat. Der Unterschied liegt oft in der berechtigten Liebe, die wir für uns selbst empfinden. Und nur wenn wir lernen, uns selbst auf gesunde Weise zu lieben, sind wir auch in der Lage, jemand anderen zu lieben.



Kunstwerk von: Kieran Glennon

WAS IST ERLEICHTERUNG?

Erleichterung ist das große Loslassen, nachdem man den Atem angehalten hat. Es ist die Entspannung der angespannten Muskeln; das Ende der Anspannung. Erleichterung ist eine Welle positiver Energie, die jedes gute Ende mit sich bringt. Wenn Emotionen wie Wellen sind, die in regelmäßigen Abständen über uns hereinbrechen, dann ist Erleichterung die Flut, die sich zurückzieht, uns eine Pause verschafft und uns die Möglichkeit zur Erneuerung gibt.

Unser Körper und unser Geist sind ständig mit unerwünschten Emotionen, Gedanken und Giften belastet, und Erleichterung ist eine Befreiung von allem, was unsere Entwicklung hemmt. Häufige Vorböten von Erleichterung sind Schmerzen, Unbehagen, Dunkelheit oder angesammlter Stress, die oft mit der befreienden Weite eines schweren Seufzers ausgedrückt werden.

Glücklicherweise überschwemmt uns die Erleichterung wie eine angenehme Überraschung in Form von beruhigendem Wasser, bevor wir unsere Belastungsgrenze erreichen. Die Erleichterung mildert die Ängste und gibt uns das Geschenk eines dringend benötigten Neustarts. Solche Dosierungen von wohltuender Freiheit sind für unser Funktionieren von grundlegender Bedeutung. Was für eine Erleichterung!

WAS IST ROMANTIK?

Romantik hat viel mit Liebe zu tun und ist die Sprache, die verwendet wird, um liebevolle oder zärtliche Gefühle für eine andere Person auszudrücken. Als Gefühl ist die Romantik vergleichbar mit einem Nervenkitzel, einem Gefühl der Aufregung oder Erheiterung. Wenn Liebe ein Verb ist, dann ist Romantik ein Überlebensleitfaden, ein Wegweiser, wie man die Liebe am Leben erhält.

Romantik ist nicht nur ein einmaliger Ausdruck von Wertschätzung, Anerkennung oder Zuneigung, sondern ein Verhalten, das in jeden Tag einfließen sollte. Den Menschen in Ihrem Leben Romantik zu zeigen - durch freundliche Worte, kleine Gesten oder große Taten - ist der beste Weg, ihnen zu zeigen, dass du sie schätzt, wertschätzt, respektierst und liebst.

Es ist auch die gefühlvollste Zutat im Gesetz der Anziehung - manchmal muss man Liebe geben, um Liebe zu bekommen. Mit anderen Worten: "Romantik in der Welt".



Kunstwerk von: Pablo Fontagnier / Hombre

WAS IST TRAUIGKEIT?

Traurigkeit ist das einsamste Gefühl. Wenn uns die Verzweiflung des Verlustes überkommt und die Dunkelheit des Kummers uns verschlingt, fühlen wir uns am einsamsten. Wenn Enttäuschung, Benachteiligung oder Kummer überhandnehmen, steigert sich dieses Gefühl der Erschöpfung zum traurigsten Gefühl von allen; es entfremdet uns auf einer einsamen Insel des Kummers.

Traurigkeit ist eine Leere, die durch Schmerz ausgelöst wird; sie dämpft unsere Energie bis hin zu Müdigkeit, Rückzug oder Depression. Wie die Tränen, die uns in die Augen steigen, überflutet die Traurigkeit auch das Herz und überschwemmt das gesamte Selbst mit einem Gefühl der Schwermut und des Grauens. Traurigkeit ist eine natürliche Reaktion auf Probleme oder Traumata. Nur wenn wir diesen Schmerz fühlen, seine Quelle anerkennen und durch ihn hindurchgehen, können wir heilen.

Und wir sollten es vermeiden, in der Stille zu leiden. Einsamkeit kann die Ursache, aber auch der Auslöser von Traurigkeit sein. Die richtige Schulter zum Ausweinen zu finden, kann der beste Weg sein, um uns wieder voll zu fühlen - voller Hoffnung, voller Glück, voller Freude.



Kunstwerk von: Georgia Hamiltons / The Prawn Shop

WAS IST ZUFRIEDENHEIT?

Zufriedenheit, Stolz und Erleichterung in einem: Zufriedenheit ist die Abschlussnote einer gut gemachten Arbeit. Nach einem langen Tag, an dem wir gute Ergebnisse bei der Arbeit erzielt haben, oder nach einer wochenlangen Strategie, die aufgegangen ist, schwelgen wir in der Belohnung für unseren Erfolg.

Während das Gefühl der Erfüllung uns für immer begleiten kann, ist die Zufriedenheit ihr unmittelbarer, flüchtiger Cousin. Wir fühlen uns zufrieden nach einer herzhaften Mahlzeit, einer gut gemeinten Entschuldigung oder einer langen Umarmung. Zufriedenheit erinnert uns daran, dass wir bekommen haben, wofür wir gekommen sind. Ein Adrenalinschub, ein Anflug von Stolz, ein Schub an Endorphinen: Das sind die unmittelbaren Vorteile der Zufriedenheit, die uns einen Sprung im Schritt und ein Funkeln in den Augen beschern.

Zufriedenheit ist auch das letzte Kapitel in langen Geschichten, in denen es um schwer zu erreichende Ziele geht, wenn alle Ziele erreicht, jeder Appetit gestillt und jeder Traum verwirklicht ist. Wenn es nichts mehr gibt, worüber wir uns beschweren oder wonach wir uns sehnen, und wir uns endlich zurücklehnen und lächeln können, dann haben wir Zufriedenheit.

Wenn wir hart arbeiten, uns engagieren und genügend Zufriedenheit in den Alltag einbringen, ebnen wir uns den Weg zu einem erfüllteren Leben. Und genau wie Zufriedenheit fühlt sich das alles sehr gut an.

WAS IST ÜBERRASCHUNG?

Eine Überraschung ist wie ein elektrischer Blitz, der uns aus dem Konzept bringt. Als Reaktion auf Unerwartetes oder Unvorstellbares setzt das Gefühl der Überraschung unseren Standardmodus auf Pause. Aufgeschreckt durch ein lautes Geräusch, ein plötzliches Auftauchen oder den unvorhergesehenen Ausgang eines Ereignisses schärfen wir unsere Sinne, bewerten unser Umfeld neu und versuchen herauszufinden, was sich verändert haben könnte.

Eine Überraschung ist ein Weckruf für die Unberechenbarkeit der Welt um uns herum und kann uns zum Schreien bringen oder sogar unser gesamtes Glauben an etwas erschüttern. Eine Überraschung hat die Kraft, auch andere Gefühle zu verstärken! Eine positive Überraschung kann Freude, Glück oder Vergnügen verstärken. Eine negative Überraschung kann extremen Wut, Traurigkeit oder Hoffnungslosigkeit auslösen.

Wie geht man am besten mit einer großen Überraschung um? Atme durch! Wenn du eine Pause einlegst, bevor du versuchst, eine neue Information zu verarbeiten, gibt es dir die Zeit, diese effektiv zu verarbeiten, und erlaubt dir deinen Lebensweg mit Zuversicht fortsetzen, selbst wenn die Überraschung dich dazu zwingen mag, deinen Kurs zu ändern. Es gibt einen großen Unterschied zwischen einer Reaktion und einer Antwort, also gönne dir die Zeit, die du brauchst, um die richtige Entscheidung zu treffen. Die Ergebnisse können dich überraschen!



Kunstwerk von: Salome Jokhadze

THE SMILEYWORLD EQ ART- TRAIL

WERDE EMOTIONAL!

Für den SmileyWorld EQ Art Trail haben The Smiley Company und die ECE Marketplaces mit einer ausgewählten Gruppe von Künstlern zusammengearbeitet, um die 27 wichtigsten Emotionen durch Kunst zu illustrieren. Jeder Künstler erhielt den Auftrag, eine Reihe von Emotionen in seinem eigenen Stil zu interpretieren. Sie bringen ihre eigenen Perspektiven und Erfahrungen in die Emotionen ein und zeigen damit, dass Emotionen zwar universell sind, aber die Art und Weise, wie wir sie ausdrücken können, persönlich, einzigartig und wirklich endlos ist.

ASTROBALLS

Madrid, Spanien

Nach vielen Jahren des Realismus beschloss der spanische Künstler Pablo Escámez (alias AstroBalls), etwas viel Persönlicheres zu schaffen, und damit war AstroBalls geboren. Seine Arbeit zeichnet sich durch eine spezifische Farbpalette mit ähnlichen Tönen, die Verwendung von "Astros" im Hintergrund der Komposition und die Verwendung einer lächelnden Maske aus, die Freude vermitteln und vor allem unsere Gefühle verbergen soll; wie die Maske, die wir alle tragen, um so zu tun, als ob alles gut läuft. In jeder Illustration gibt es immer ein kleines Stück von ihm selbst, das widerspiegelt, was er in diesem Moment fühlt, mit einem urbanen Touch und einem unterschiedlich frechen oder emotionalen Ton.

 https://www.instagram.com/astro_balls/

GEORGIA HAMILTON THE PRAWN SHOP

Yorkshire, England

Georgia Hamiltons Alter Ego The Prawn Shop ist eine verspielte, grafische Feier des Lebens, wie sie es kennt. Ihre leuchtenden Farben und kühnen Designs sind von psychedelischen Design-Einflüssen durchdrungen und werden durch die scheinbar zufällige Auswahl von illustrierten Objekten und Wörtern zum Erzählen von Geschichten angeregt. Inspiriert von den Themen Gender, Liebe und Romantik, haben die Bilder manchmal etwas Weltfremdes an sich, das über das Alltägliche hinausgeht und uns etwas Fantastisches bietet.


 <https://www.instagram.com/theprawnshopp/>

KÜNSTLER BIOGRAFIE

KIERAN GLENNON

Birmingham, England

Kieran Glennon ist Illustrator und Künstler und lebt im Herzen von Birmingham, Großbritannien. Seine Arbeit konzentriert sich auf farbenfrohe Kommentare und Satire in Verbindung mit cartoonartigem Design und Typografie. Was für eine aufregende Kombination! Kieran schätzt sich sehr glücklich, denn er wollte schon immer seinen Lebensunterhalt mit albernen Bildern verdienen.

 <https://www.instagram.com/kpglennonart/>

PABLO FONTAGNIER HOMBRE

Nürnberg, Deutschland

Pablo fontagnier (alias hombre suk) schreibt graffiti's bereits seit 1995 und konzentriert sich heute auf die schaffung von kühnen und ausdrucksstarken figuren im comic-stil. Seine arbeiten sind figurativ und lustig anzusehen, wobei es ihnen nie an tiefe und unglaublichen künstlerischen fähigkeiten mangelt. Er gilt als einer der talentiertesten und erfahrensten spraydosenkünstler und grafikdesigner der welt. Für dieses projekt hat sich hombre zu den 27 key emotionen die dazugehörigen smiley ausdrücke vorgenommen und sie in seinen eigenen szenen und charakteren interpretiert.

 https://www.instagram.com/hombre_suk_trs/

SALOME JOKHADZE

Tbilisi, Georgia

Als Multimediakünstlerin deren Arbeiten Malereien, Objekte, Installationen, Stickereien und digitale Medien umfasst, beschäftigt sich Salome Jokhadze mit Themen wie Märchen, Hexerei, Mythen und Legenden, die mit Problemen der heutigen Welt vermischt werden. Beeinflusst von Comics, Manga, Cartoons und Anime, ist ihr Stil eine Mischung aus diesen intensiv visuellen Medien. Salome ist seit ihrer Kindheit eine begeisterte Künstlerin und entdeckte einen Arbeitsstil, welcher direkt mit ihrem ADHS zusammenhängt: Sie ist hyperfixiert auf ein Thema und erschafft Werke, bis für sie selbst keine Fragen mehr zu eben diesem Thema offen sind.

 https://www.instagram.com/salomejokhadze_/