

GEFÜHLSAMPEL



Ich sehe rot, gelb, grün

Ich schenke meinen Gefühlen heute besondere Aufmerksamkeit und lasse den Tag Revue passieren. Waren sie heute ...

positiv



neutral

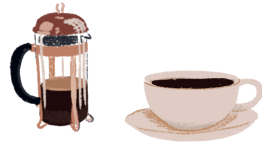


negativ?



Es kommt auf den Kontext an

Ich schreibe zusätzlich einige Stichworte auf, die das Gefühl beschreiben und die Situation, in der es aufgetreten ist. Sich wiederholende Gefühle schreibe ich auch auf.



Ich sitze mit meinen Gefühlen

... ohne sie zu bewerten. Jedes Gefühl ist wichtig und verdient seinen Raum. Sowohl negative als auch positive Gefühle enthalten wichtige Informationen.



Worum geht es wirklich?

Ich analysiere Situationen, in denen ich mich unwohl fühle, so genau wie möglich. Warum war ich dort? Wer war beteiligt? Was hätte ich anders machen können? Gibt es eine Alternative? Was kann ich beim nächsten Mal tun, damit ich mich wohler fühle?

Und jetzt du ...



