



Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 A

Gefühlsprotokoll „VEIN AHA“ – aktuell

Das Gefühlsprotokoll VEIN AHA kann Sie unterstützen, aktuelle Gefühle zu erkennen und zu benennen. Sie lernen einzuschätzen,

1. ob das Gefühl zur Situation passt („angemessen“ ist),
2. ob es aktuell zu intensiv ist, um vernünftig handeln zu können,
3. ob es langfristig für Sie oder für andere von Nachteil ist, dem entsprechenden Handlungsimpuls zu folgen.

Füllen Sie dieses Blatt aus, indem Sie ein Gefühl auswählen, welches Sie jetzt empfinden.

Aktuelle Spannung/Stärke des Gefühls (0–100): _____
(falls > 70: bitte Stresstoleranzskills)

V = Gefühlsmäßige Verwundbarkeit: Was für Stressfaktoren liegen vor, die Sie „anfällig“ machen?

E = Ereignis: Welches Ereignis ging dem Gefühl voraus?

Wann passiert? morgens mittags nachmittags abends

Wo passiert? _____

Wer war beteiligt? _____

Was ist genau passiert? _____

I = Interpretation/Gedanken: Was habe ich in der Situation als Erstes gedacht?
