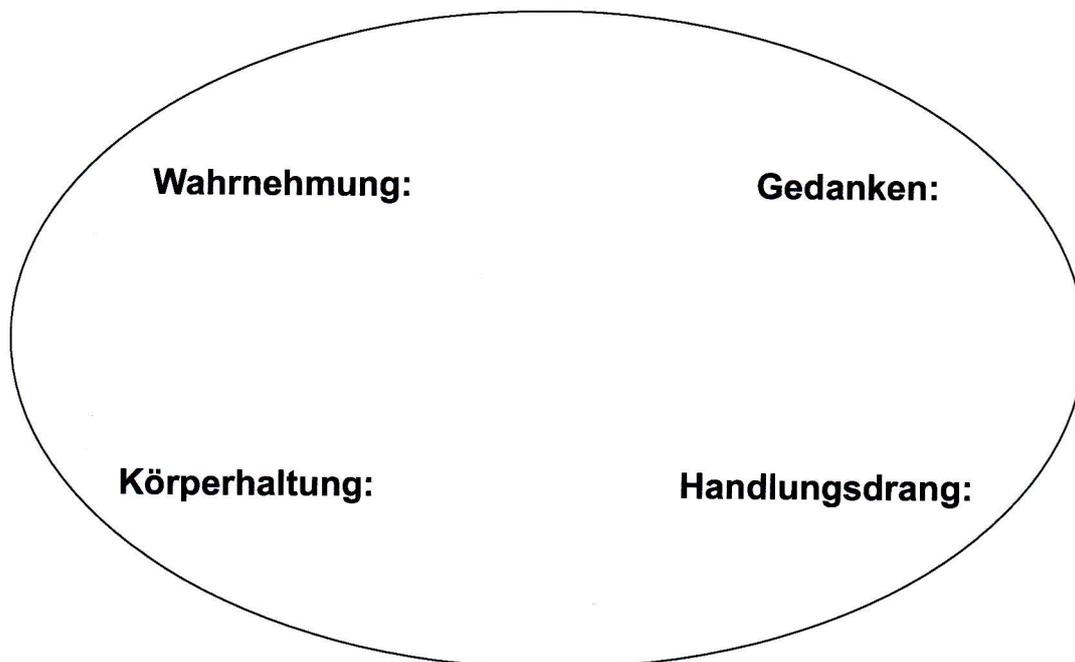


## Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 B

---

**N = Emotionales Netz:** Wie kann ich ein vorherrschendes Gefühl benennen? Indem ich mir Klarheit über die vier Bereiche des Gefühls-Netzwerks verschaffe:



**Legende:**

**Wahrnehmung:** Was nehme ich wahr? Worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?

**Gedanken:** Welche Erinnerungen, Bewertungen, typische Denkmuster gehen mir durch den Kopf?

**Körperreaktion:** Wie sind meine Körperhaltung, mein Gesichtsausdruck, meine Gesten? Was für körperliche Veränderungen nehme ich wahr (Atmung, Herz usw.)?

**Handlungsdrang:** Was würde ich am liebsten tun? Was würde ich gerne sagen?

**Ich habe folgendes Gefühl:**

---