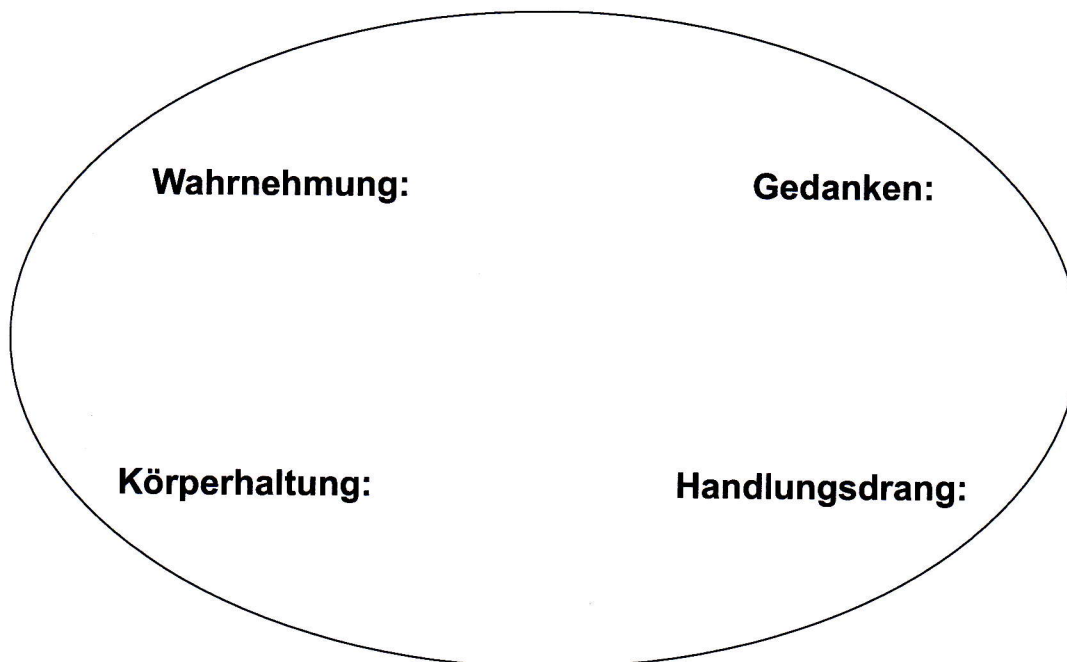


Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 33 B

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:
