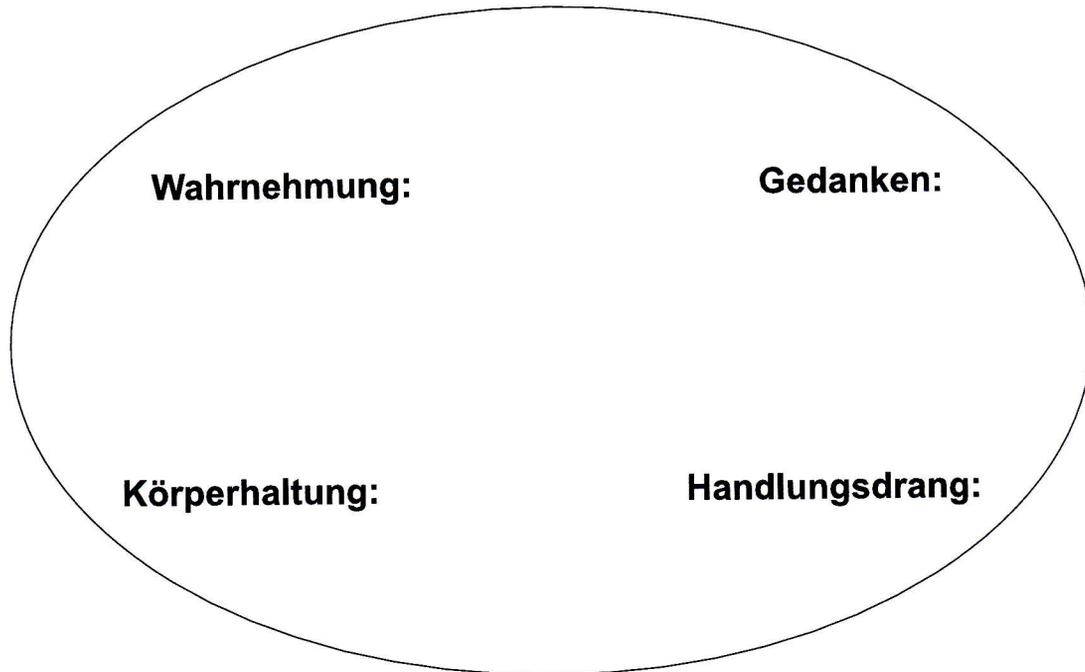


Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 34 B

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 habe ich wahrgenommen? Worauf richtete ich meine Aufmerksamkeit?

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

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

Handlungsdrang: Was hätte ich am liebsten getan und gesagt?

Tatsächliches Verhalten: Was habe ich tatsächlich gesagt und getan?

Folgen: Welche Folgen hatte meine Handlung auf mich und andere?

Ich hatte folgendes Gefühl:
