

Gefühlsraum.



Was fühle ich?



Wos föhl i?



What are you feeling?



Co czuję?



Что я чувствую?



Co cítím?



Ne hissediyorum?



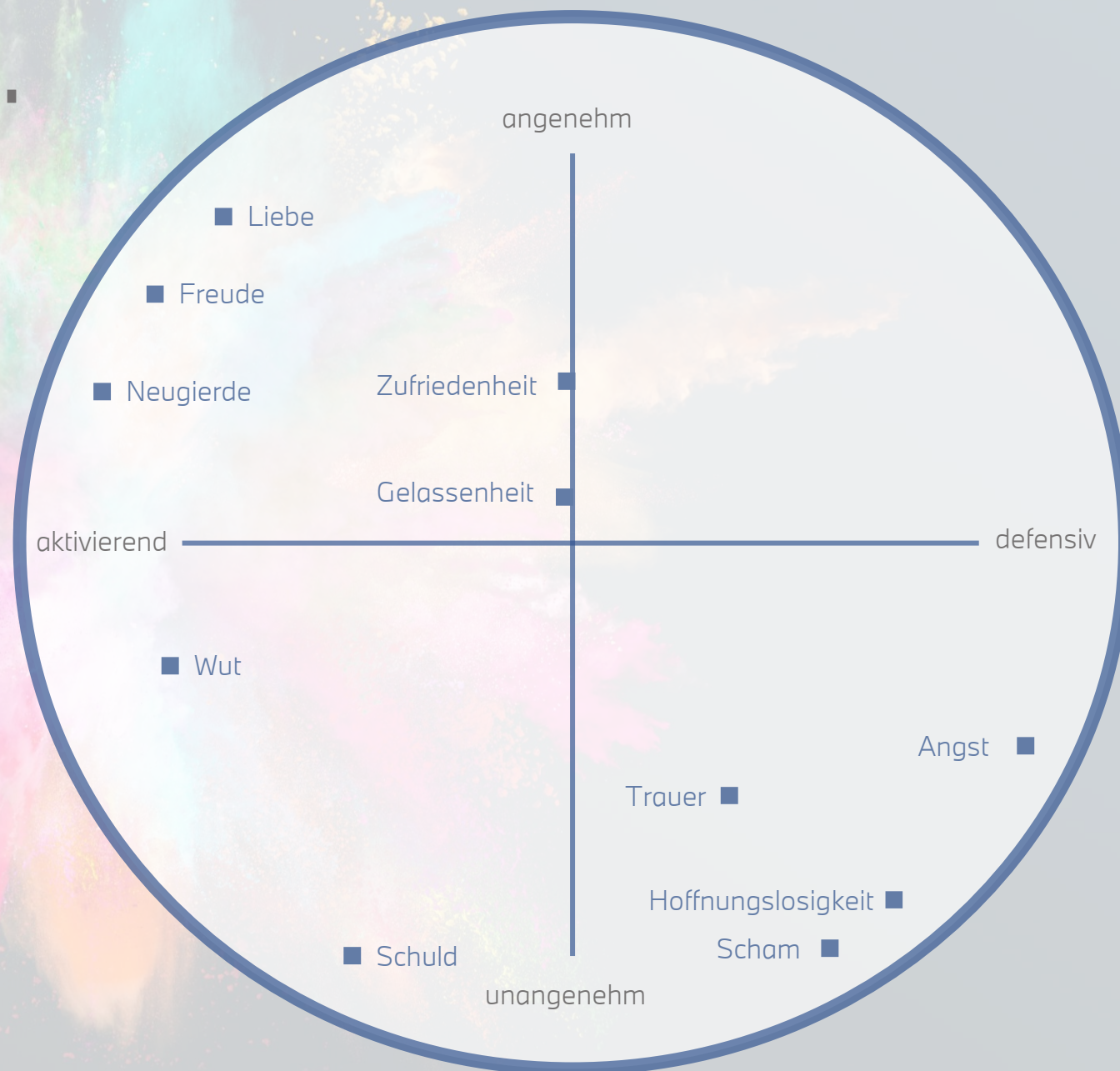
بماذا أشعر؟

Wegweiser der Gefühle.

Emotionen sind so vielfältig wie verschieden. Manche Gefühle lassen sich eindeutig einordnen, andere Emotionen verschwimmen miteinander. Wichtig ist es seine eigenen Emotionen zu untersuchen, um an ihnen arbeiten zu können.

Emotionen können in angenehm und unangenehm eingeordnet werden. Eine weitere Einordnung kann darüber stattfinden, wie manche Gefühle uns eher aktivieren oder stimulieren, andere eher dazu führen, dass wir uns zurückziehen.

Was fällt dir auf? **Es gibt keine positiven Emotionen, die zum Rückzug führen.**



Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!

Deine Gefühlswelt

überrascht

glücklich

verliebt

traurig

wütend

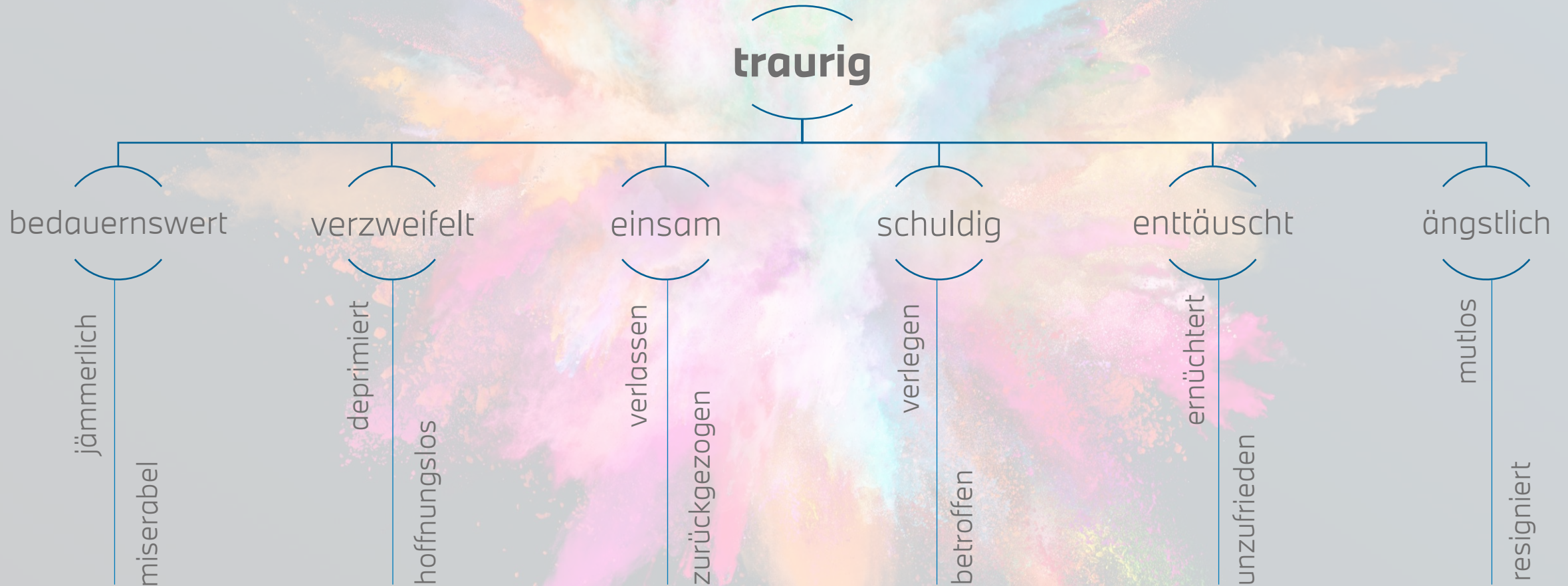
ängstlich

Wähle eine Frage und gehe deinem Gefühlsleben auf die Spur.

- Welche Emotion überwiegt am stärksten in diesem Moment?
- Was war das dominierende Gefühl über die letzten 3 Wochen?
- Wie würdest du dich gerne mehr fühlen?

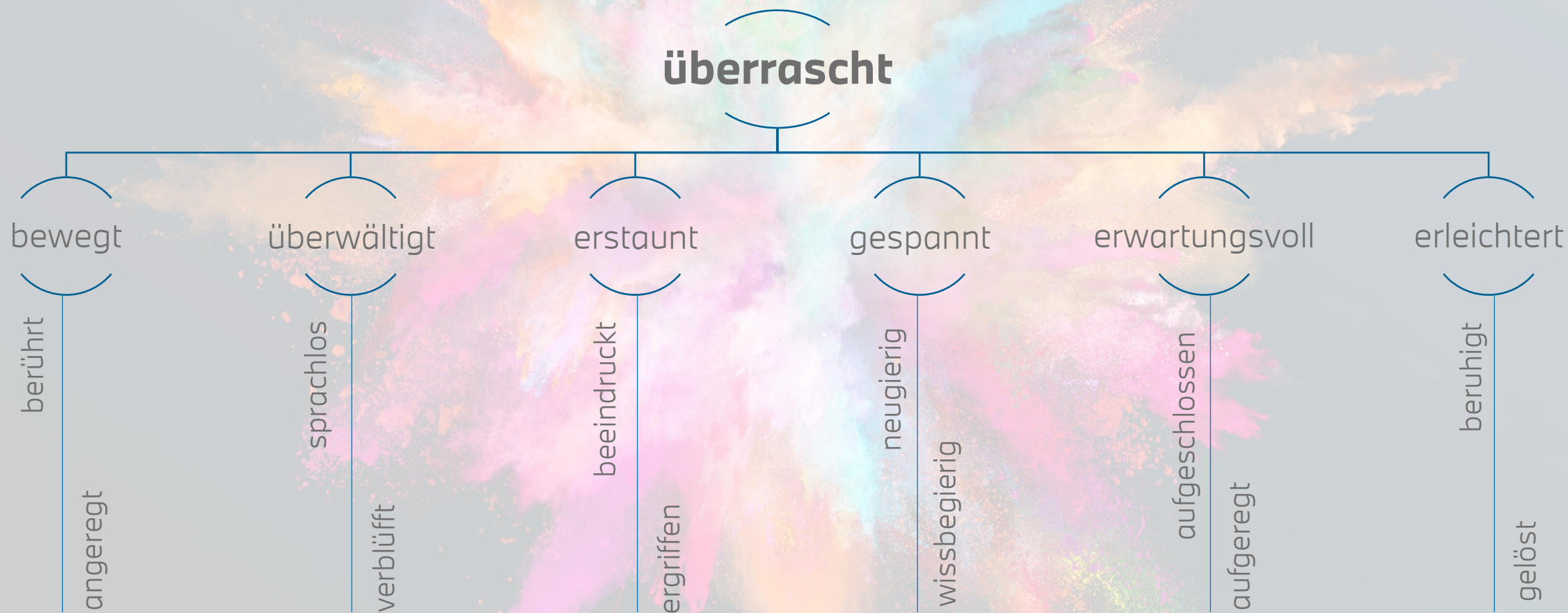
Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!



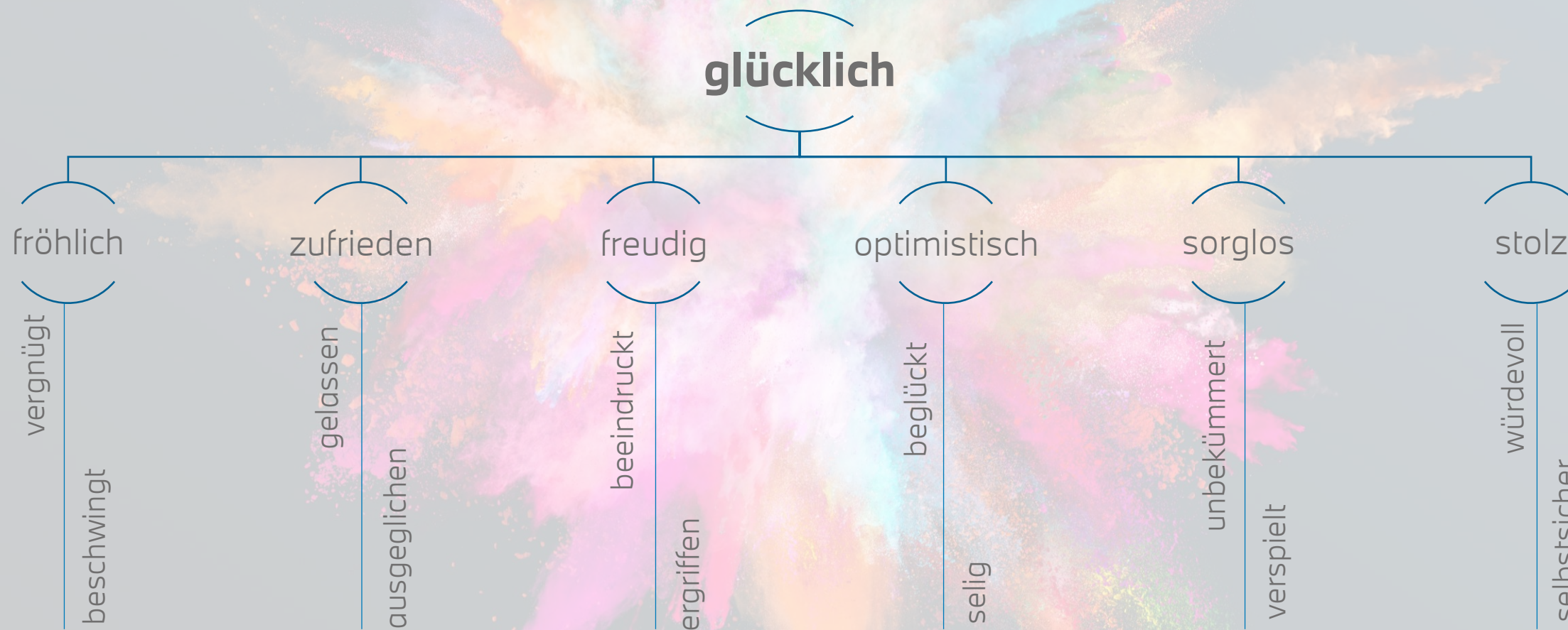
Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!



Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

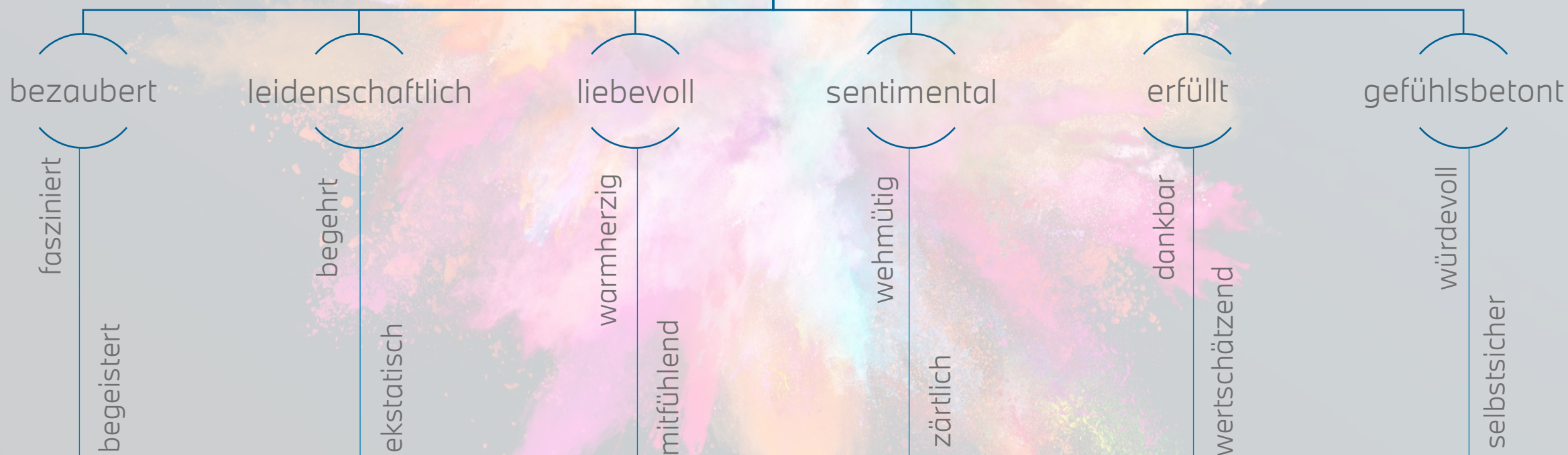
Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!



Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

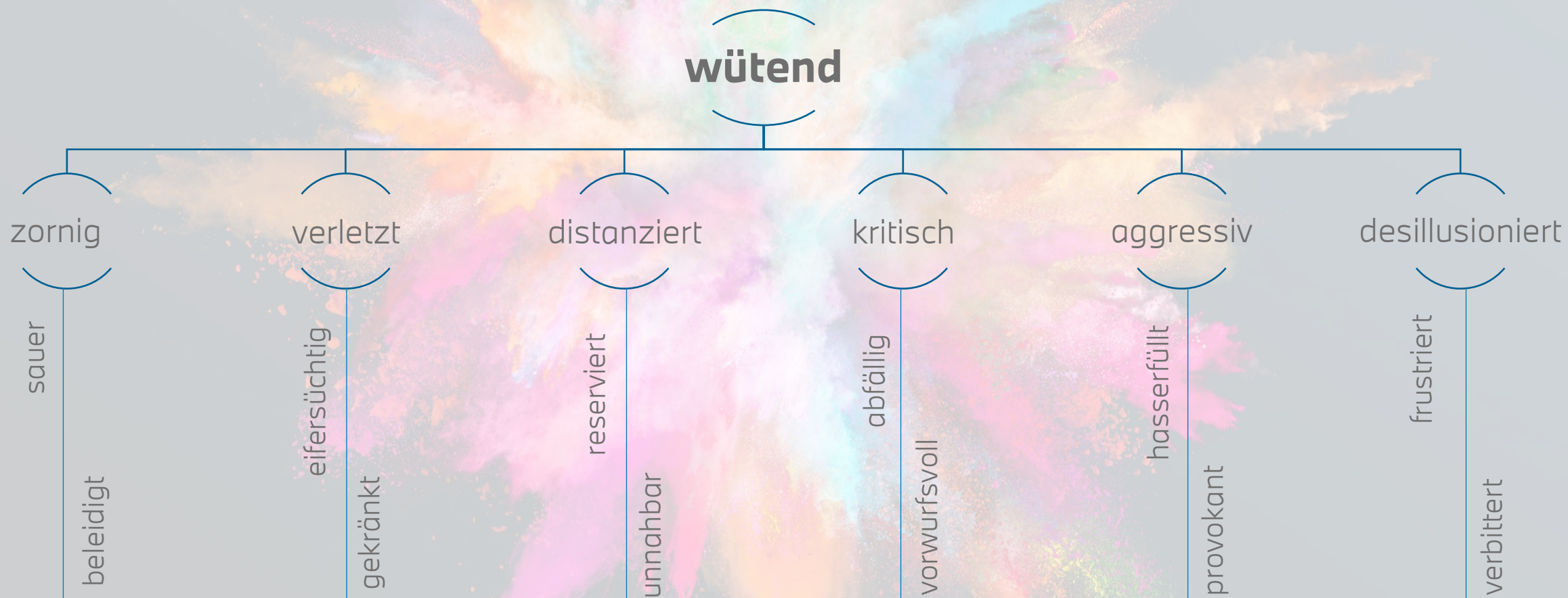
Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!

verliebt



Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!



Wie gut kennst du deine Gefühlswelt?

Das Bemerkten ist immer der erste Schritt!

ängstlich

