

Gefühle zuordnen

Versuche den Grundgefühlen Angst, Wut, Freude, Trauer und Überraschung
Zwischengefühle zuzuordnen.

Tragen dazu auf Seite 1 in einer Tabelle alle Zwischengefühle ein, bevor du sie im zweiten Schritt
in dein Emotionsrad (Seite 2) überträgst.

ängstlich	
wütend	
fröhlich/glücklich	
traurig	
überrascht	

Das Emotionsrad

Versuche den Grundgefühlen Angst, Wut, Freude, Trauer und Überraschung
Zwischengefühle zuzuordnen.

Tragen dazu auf Seite 1 in einer Tabelle alle Zwischengefühle ein, bevor du sie im zweiten Schritt
in dein Emotionsrad (Seite 2) überträgst.

Je weiter sich die Zwischengefühle vom Grundgefühl entfernen, desto weiter außen werden die
Zwischengefühle eingetragen. Auch hierbei gibt es keine universelle Lösung, sondern nur dein
eigenes emotionales Erleben. Egal, wie dein Emotionsrad aussieht - es ist wundervoll und genauso
einmalig wie du.

