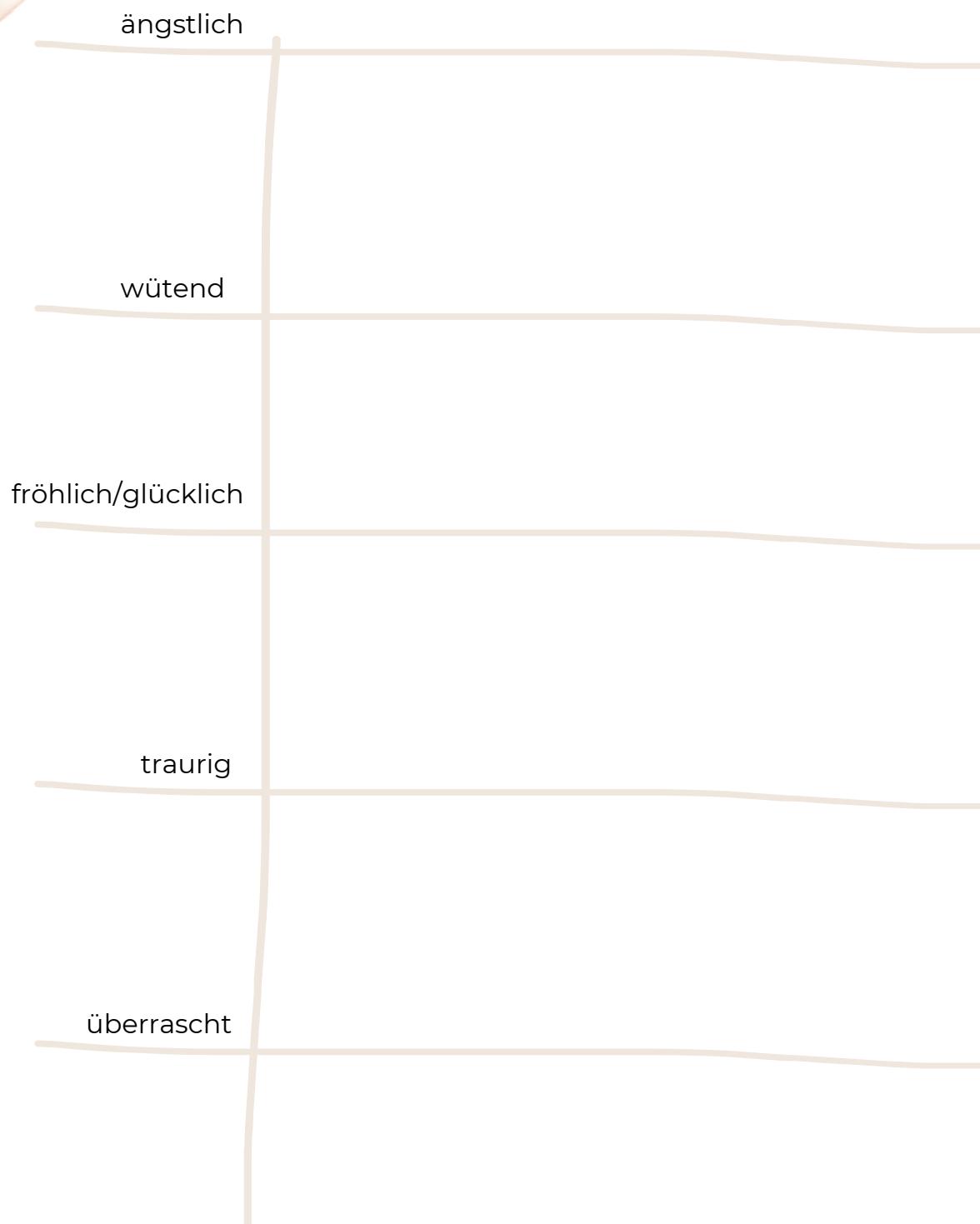


Gefühle zuordnen

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) überträgt.



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.

