

GEFÜHLE UND EMPFINDUNGEN

Lerne dich selbst und deine körperlichen Reaktionen besser kennen.

Wir reagieren bei bestimmten Gefühlen nicht immer gleich. Aber wie reagierst du? Welche körperlichen Reaktionen hast du bereits bei dir beobachten können? Wann traten sie auf? Fülle diese Tabelle ganz in Ruhe aus - vielleicht fällt dir auch noch ein paar Tagen oder Wochen noch eine Situation ein. Fühle dich frei und nutze die Tabelle in deinem Tempo.

Empfindung / Gefühl	Angst	Wut	Freude	Überraschung
Herzrasen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
ruhiger Herzschlag	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Schweißausbruch	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Geballte Fäuste	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aufgerissene Augen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Magendruck	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kloß im Hals	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tränen/Weinen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lächeln	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>