

# 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	o	o	o	o
ruhiger Herzschlag	o	o	o	o
Schweißausbruch	o	o	o	o
Geballte Fäuste	o	o	o	o
Aufgerissene Augen	o	o	o	o
Magendruck	o	o	o	o
Kloß im Hals	o	o	o	o
Tränen/Weinen	o	o	o	o
Lächeln	o	o	o	o