

Bewusster Umgang mit Gefühlen (1): Beobachten und Beschreiben

1. **Gefühl:** _____ **Intensität (0-100):** _____
2. **Auslösendes Ereignis für mein Gefühl (wer, was, wann, wo?)?**
Wodurch wurde das Gefühl hervorgerufen? (möglichst objektive Beschreibung!)
3. **Interpretationen, Vermutungen, Bewertungen** über die Situation?
4. **Körperwahrnehmung und körperliche Veränderungen?**
5. **Körpersprache:** Wie ist mein Gesichtsausdruck? Gesten? Körperhaltung?
6. **Handlungsimpuls:** Was würde ich gerne tun? Was möchte ich sagen?
7. **Handlung: Was ich in der Situation gesagt und getan habe** (beschreiben Sie genau)
8. **Welche Auswirkungen hat das Gefühl auf mich?**
z.B. Befinden, andere Gefühle, Verhalten, Gedanken, Gedächtnis, Körper

→ Funktion des Gefühls?

Ideen, Vermutungen darüber, was dieses Gefühl für eine Funktion in der Situation hatte