

Bewusster Umgang mit Gefühlen (2): Beurteilen und Handeln

- 1. Emotionale Verwundbarkeit
(bereits vorher vorliegende Stressfaktoren in der Situation):**

- 2. Auslösendes Ereignis (wer, was , wann, wo - objektiv):**

- 3. Interpretationen (was denke ich über dieses Ereignis):**

- 4. Emotionales Netzwerk. Vorherrschendes Gefühl:**
 - a. zugehörige Gedanken (was für Erinnerungen, Einschätzungen, Bewertungen etc. gehen mir durch den Kopf?):**

 - b. Körpersprache (was für eine Körperhaltung nehme ich ein, wie atme ich, Gestik/Mimik?):**

 - c. Handlungsimpulse (was würde ich am liebsten tun?):**

 - d. Aufmerksamkeit (was nehme ich wahr, worauf richte ich meine Aufmerksamkeit?):**

