

Stell dir jeweils einen Moment vor, in dem du folgende Gefühle erlebst:

- 1 Wut
- 2 Trauer
- 3 Angst
- 4 Scham
- 5 Freude

Dann stell dir folgende Fragen:

- 1 Wie fühlt sich dein Körper an?
- 2 Was machen / wo sind deine Gedanken?
- 3 Was tust du in diesem Moment?
- 4 Wie fühlst du dich jetzt in diesem Moment?
- 5 Was kannst du daraus lernen?