



Stimmung und körperliche Verfassung

Reaktionsbereitschaft

Gefühle Verstehen:

Auslöser: Rahmensituation / konkreter Trigger

Bedürfnisse: Was ist wichtig / Worum geht es wirklich?

Aufmerksamkeit und Interpretation:

Worauf achtest Du? Welche Gedanken in der Situation hast Du?

Erfahrung/Muster:

An welche Situationen und Erfahrungen erinnert dich Deine Reaktion?

Körperreaktionen (Haltung; Mimik, Körperreaktionen)

Sekundärgefühle:

Welche weiteren Gefühle löst das Gefühl aus?

Gefühl(e)

Verhaltensimpulse: Was hättest Du am liebsten gemacht?

Verhalten: Was hast du tatsächlich gemacht (handlungsleitendes Gefühl)?

Vorteile

für mich kurzfristig

für mich langfristig

für andere kurzfristig

für andere langfristig

Nachteile

für mich kurzfristig

für mich langfristig

für andere kurzfristig

für andere langfristig

Verändern:

