**Gefühls-Navigator** für das Gefühl \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ So ist mein Erleben:

Machen Sie sich bewusst, dass **jedes Gefühl** ursprünglich einen **wertvoll**en **Sinn** hat, nämlich ihnen anzuzeigen, dass ein wichtiges **Bedürfnis** unzureichend versorgt wird/ist (Bsp.: Gefühl Durst 🡪 Bedürfnis nach Wasseraufnahme). Daher ist es wichtig zu wissen, welches Gefühl Sie aktuell empfinden, um es zu versorgen/sättigen. Dann wird das Gefühl in der Folge schwächer und Sie erleben Erleichterung. Bleiben Sie geduldig „*am Ball*“, dann lernen Sie die Signale, die ihnen der Körper sendet richtig einzuordnen und zu regulieren.