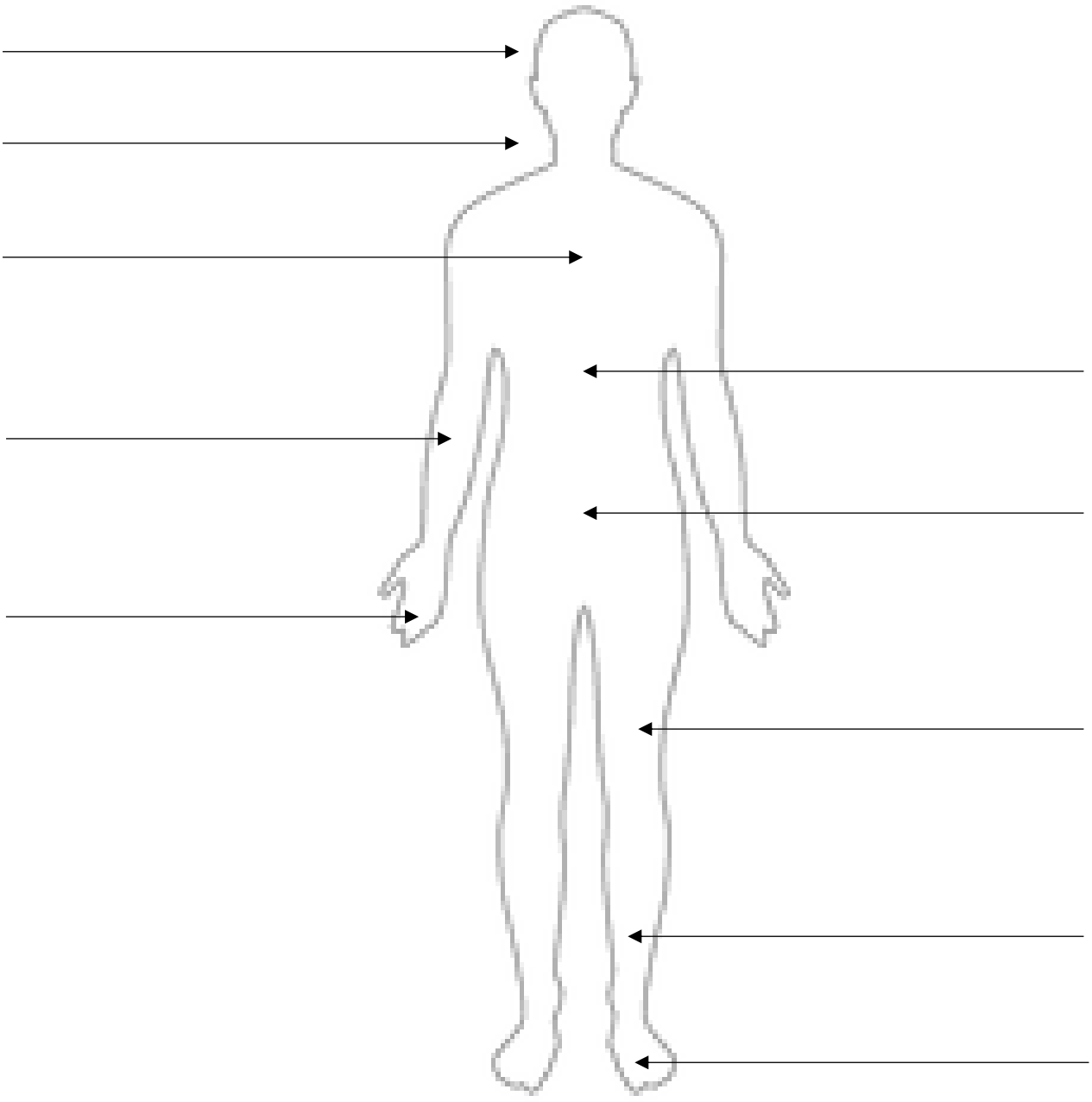
PRAXIS FÜR PSYCHOLOGIE
UND PSYCHOTHERAPIE
MICHAEL SAUER
Am Bärplatz 6/7 D-06366 Köthen (Anhalt)

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.