

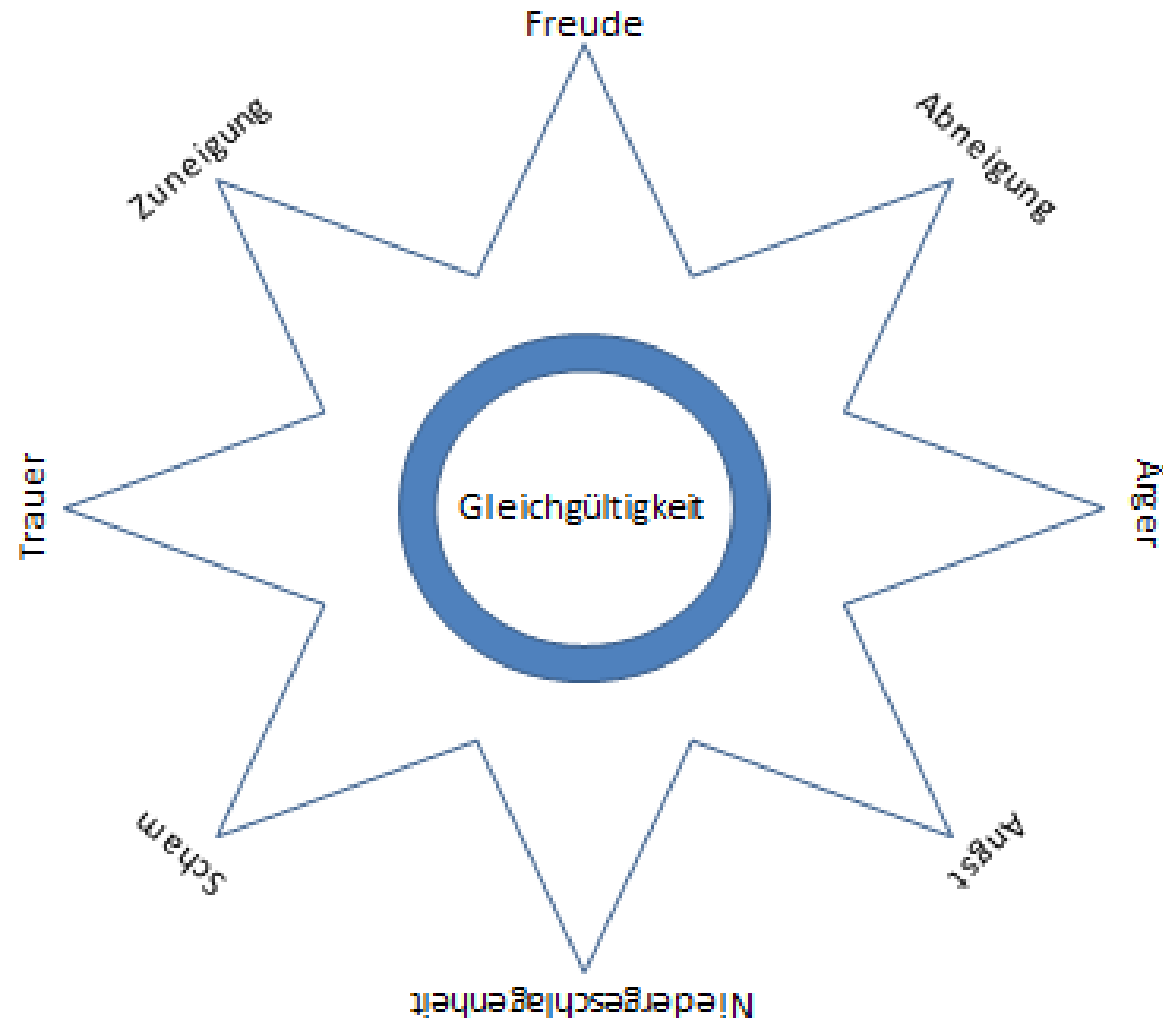


## Gefühle

Notieren Sie sich bitte Gefühle, die Sie kennen.



### Der Gefühlsstern – finden Sie eigene Worte, die die 9 großen Gefühle für Sie besser beschreiben





### Wie erlebe ich Gefühle? – Ordnen Sie Ihre gefundenen Begriffe, erweitern Sie ggf. die Spalten

<b>Emotionen</b> <i>Was fühle ich gerade?</i>	<b>Körperreaktionen</b> <i>Was nehme ich gerade in meinem Körper dabei wahr?</i>	<b>Gedanken</b> <i>Welche Gedanken gehen mir durch den Kopf</i>	<b>Handeln</b> <i>Was tue ich dann?</i>