

Übung zu den Grundgefühlen

Trauer, Angst, Ärger, Freude

Stelle Dir ein paar Situationen vor, die in Deinem Alltag häufiger vorkommen. Welche Gefühle kannst Du besonders gut fühlen?

Suche dir eine Situation heraus und erspüre das dazugehörige Gefühl. Beobachte es. Wo im Körper befindet es sich? Wie fühlt es sich genau an? Druck, Ziehen, Stechen, Kreisen, Pulsieren

Wo im Körper: _____

Wie genau: _____

Welche der Grundgefühle erlebst du selten?

Gibt es ein Grundgefühl, welches du so gut wie gar nicht fühlen kannst?

Wer aus Deinem Umfeld, das Dich geprägt hat, hat welche Gefühle besonders gut zu Ausdruck gebracht? Welche Gefühle wurden nicht gewürdigt oder sogar bestraft?
