

Eigene Gefühle wahrnehmen und benennen

Bitte wählen Sie aus den vier basalen Gefühlen Traurigkeit, Ärger, Angst und Freude eines aus.

Versuchen Sie zu beschreiben, wie und wo Sie diese Gefühle in Ihrem Körper wahrnehmen.

Mögliche Fragen, die Sie sich stellen können, sind:

- Wie fühlt es sich in meinem Körper an, wenn ich traurig bin, mich ärgere, Angst habe oder mich freue?
- Was tue ich, wenn ich traurig bin, mich ärgere, Angst habe oder mich freue?

Bitte malen Sie für dieses Gefühl ein Bild mit den Farben, die Sie dem Gefühl zuordnen.

Notieren Sie in dem Bild auch die differenzierten Begrifflichkeiten für Ihre Wahrnehmungen.

z.B. Farbpalette

