



Gefühlskreis

Du reflektierst deine Emotionen und analysierst strukturiert deine Verhaltensweisen. So lernst du, besser mit deinen Emotionen umzugehen.

So geht's

1. Suche dir einen ruhigen, ungestörten Ort und einen möglichst aufgeräumten Arbeitsplatz.
2. Denke an die Situation, in der du impulsiv gehandelt oder emotional reagiert hast.
3. Versuche alle Spalten im Arbeitsblatt auszufüllen oder nutze dafür die App.
4. Wichtig: Es gibt kein Richtig oder Falsch!

