

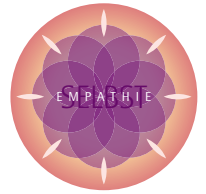
Die Dynamik unserer eigenen Gefühle

Um deine persönliche Gefühlsdynamik zu erkunden, nimm dir bitte jetzt etwa 30 Minuten Zeit, um nachzuspüren, wann und durch welche Situationen die sieben Basisemotionen in den letzten Tagen / Wochen bei dir ausgelöst wurden.

Vervollständige die passenden Satzanfänge unten.

Ich war wütend, als _____

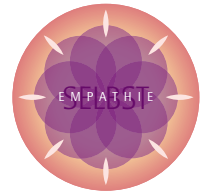
Ich habe mich geekelt, als _____



Ich Verachtung empfunden, als _____

Ich habe mich gefreut, als _____

Ich war traurig, als _____



Ich hatte Angst, als _____

Ich war überrascht als _____
