

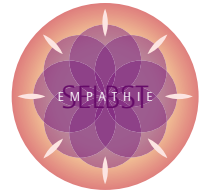
Die Dynamik unserer eigenen Gefühle

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

Vervollständige die Satzanfänge ...

Ich war erleichtert, als _____

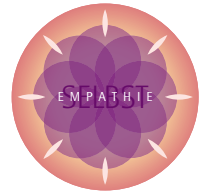
Ich war glücklich, als _____



Ich war enttäuscht, als _____

Ich habe mich gefreut, als _____

Ich war traurig, als _____



Ich war verletzt, als _____

Ich war begeistert, als _____

Ich war überrascht, als _____
