

# GEFÜHLSKOMPASS

negative Gefühle finden, benennen und verstehen



Wenn du unsicher bist, was du fühlst, dann frage dich, welche Gedanken du zu der betreffenden Situation hast. Diese Gedanken können Hinweise auf das entsprechende Gefühl geben.

# GEFÜHLSKOMPASS

positive Gefühle finden, benennen und verstehen



Gefühle sind Wegweiser. Unangenehme Gefühle sagen dir häufig „Ändere etwas!“, während angenehme Gefühle dir zeigen, dass etwas gut und passend ist.

Außerdem liegen unangenehmen Gefühlen häufig nicht erfüllte Bedürfnisse zugrunde. Überlege doch mal, ob du da vielleicht was erkennst?