

Gefühlswortschatz

Ein eigener, offener Wortschatz, um das innere Erleben genauer zu beschreiben.

Gefühle sind keine Diagnose und kein Beweis. Wähle ein bis drei Wörter, die im Moment am ehesten passen. Mehrere, auch widersprüchliche Gefühle dürfen gleichzeitig da sein.

WENIGER ENERGIE

Leicht und eher ruhig

gelassen, sicher, zufrieden, dankbar, verbunden,
erleichtert, geborgen, zuversichtlich

MEHR ENERGIE

Leicht und lebendig

fröhlich, neugierig, begeistert, mutig, stolz, verspielt,
angeregt, hoffnungsvoll

WENIGER ENERGIE

Schwer und eher ruhig

traurig, erschöpft, einsam, enttäuscht, hilflos, leer,
beschämt, resigniert

MEHR ENERGIE

Schwer und aktiviert

wütend, ängstlich, angespannt, überfordert, gereizt,
unruhig, eifersüchtig, alarmiert

01 Im Körper merke ich es hier ...

Zum Beispiel als Druck, Wärme, Enge, Zittern, Ruhe oder Schwere.

02 Am ehesten passen diese Wörter ...

Meine Intensität von 0 bis 10: ____

03 Was hat dieses Gefühl möglicherweise ausgelöst oder verändert?

Beobachte erst einmal, ohne dich oder andere zu bewerten.
