

EMOTIONSANALYSE

Aufgabe; Überleg dir eine emotionale Situation, zum Beispiel eine Situation, die in dir ein Gefühl verursacht hat und/oder zu einem Konflikt geführt hat. Analysiere diese Situation anhand der folgenden Fragen.

Ausgangssituation: Was geschieht zu dem Zeitpunkt, als du diese Gedanken oder dieses Gefühl hast? Was könnte hier ein dir unbekannter Beobachter ohne Vorwissen wahrnehmen und beschreiben?

Bewertung: Gibt es einen Gedanken, der dir in dieser Situation kommt? Wie interpretierst du die Ausgangssituation? Welche Schlussfolgerung ziehst du? Wie bewertest du die Ausgangssituation?

Resultat: Welches Gefühl habe ich? Was fühle ich körperlich? Was genau tue ich? Wie verhalte ich mich daraufhin?

EMOTIONSANALYSE

Welches Gefühl findest du angemessen als Reaktion auf die Ausgangssituation?

Welches Verhalten findest du angemessen als Reaktion auf die Ausgangssituation?

Wie müsste eine Bewertung aussehen, um ein für dich angemessenes Gefühl und Verhalten als Reaktion zu zeigen?