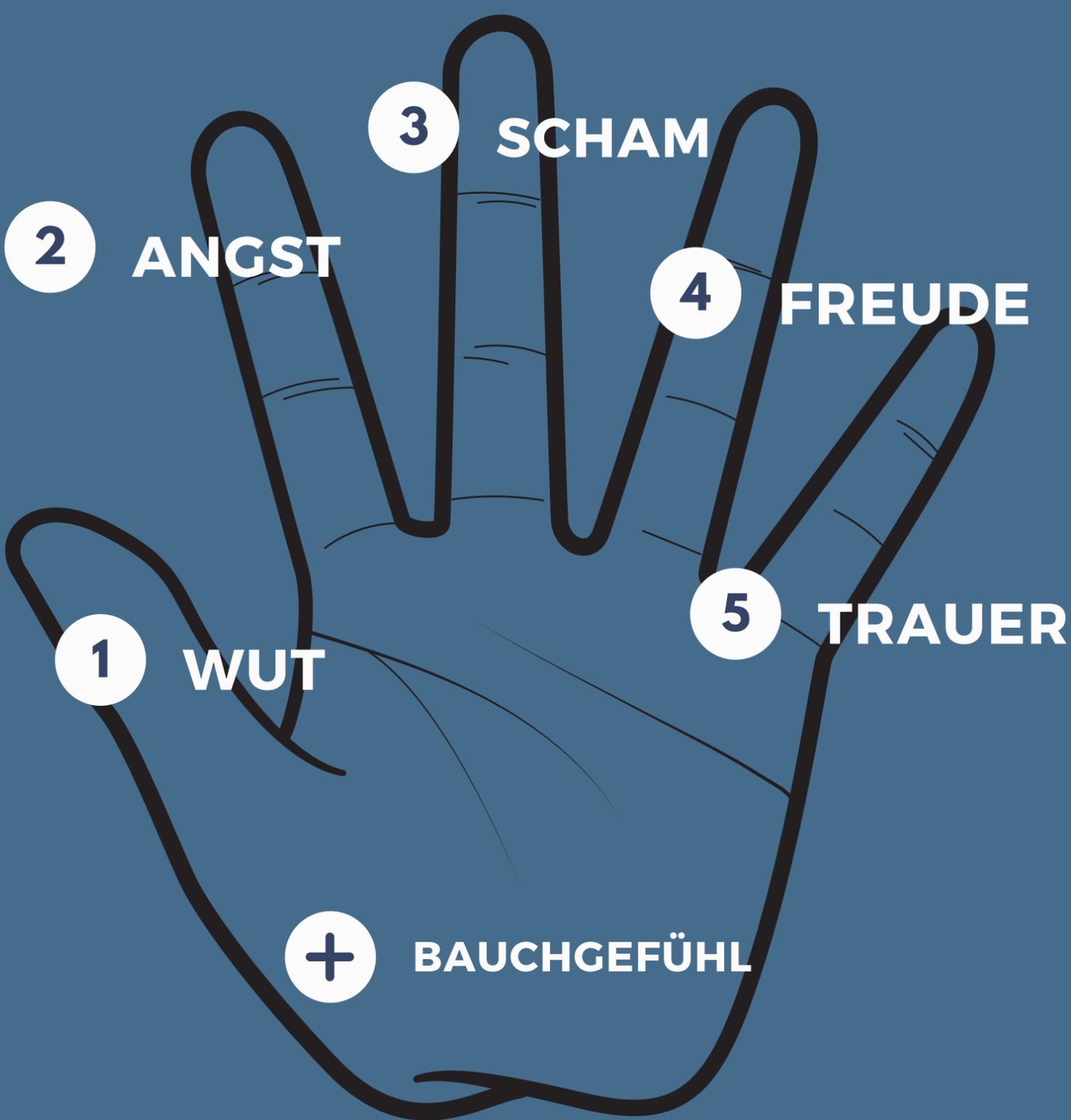


Emotionale Erste Hilfe

Frage diese 5 Grundgefühle ab:



Die Reihenfolge bestimmst du.
Lass jede einzelne aussprechen,
was sie zur Situation
beizutragen hat.

Wenn jede Emotion zu Wort
gekommen ist, hast du dein
Gleichgewicht wieder.