

WORAUF DEINE EMOTIONEN ACHTEN

Dein Spickzettel



1 WUT

Etwas oder jemand hat deine Grenze dessen überschritten, was du für richtig und falsch, recht und unrecht, fair und unfair hältst. Du brauchst diese Grenze respektiert und erhalten.



2 ANGST

Etwas bedroht (d)eine körperliche oder emotionale Sicherheit. Du brauchst mehr Vorhersehbarkeit und Schutz, um dich sicher und wohl zu fühlen.



3 TRAUER

Du hast jemanden oder etwas verloren, die oder das für dich von Wert war. Du möchtest diesen Wert auch für deine Gegenwart und Zukunft bewahren oder reproduzieren.



4 FREUDE

Du hast einen Wunsch und möchtest dich mit Leichtigkeit weiterbewegen und dir diesen Wunsch erfüllen. Du hast Lust.



5 SCHAM

Du hast in deinem Handeln gegen deine innere Überzeugung von Regeln verstoßen und warst dir selbst nicht gut genug. Du brauchst ein Verhalten von dir, dass deinen (sozialen) Werten entspricht.



6 INTERESSE

Du möchtest weiter gehen, als das dir bekannte Terrain. Du brauchst Wachstum und Weiterentwicklung. Du möchtest erforschen und kennenlernen.