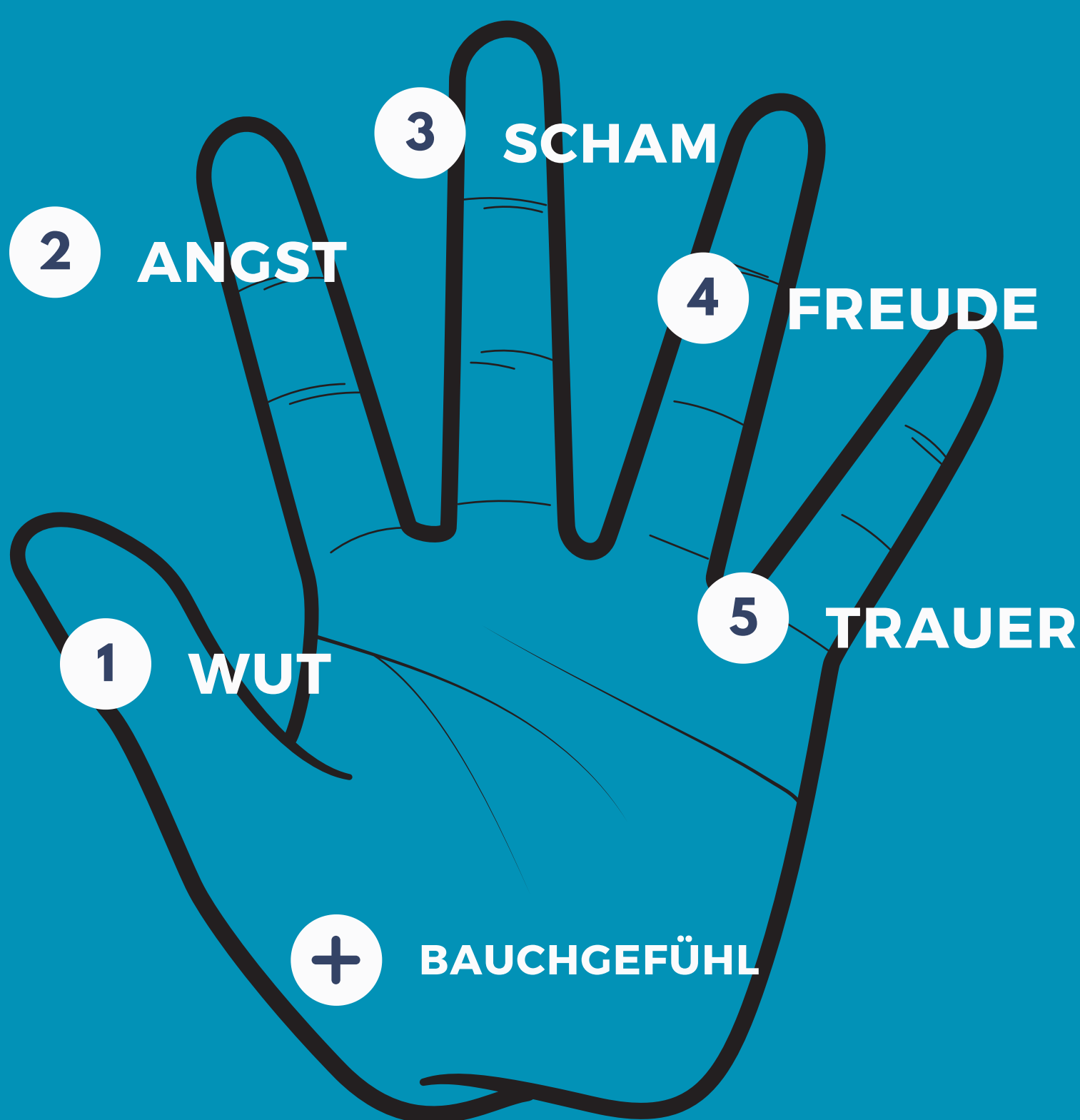


# Emotionale Erste Hilfe

Frage diese 5 Grundgefühle ab:



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

Diese fünf Grundemotionen nebeneinander ausreden zu lassen, kann sie gegenseitig ausgleichen und dir wieder ein Gefühl der Balance geben.