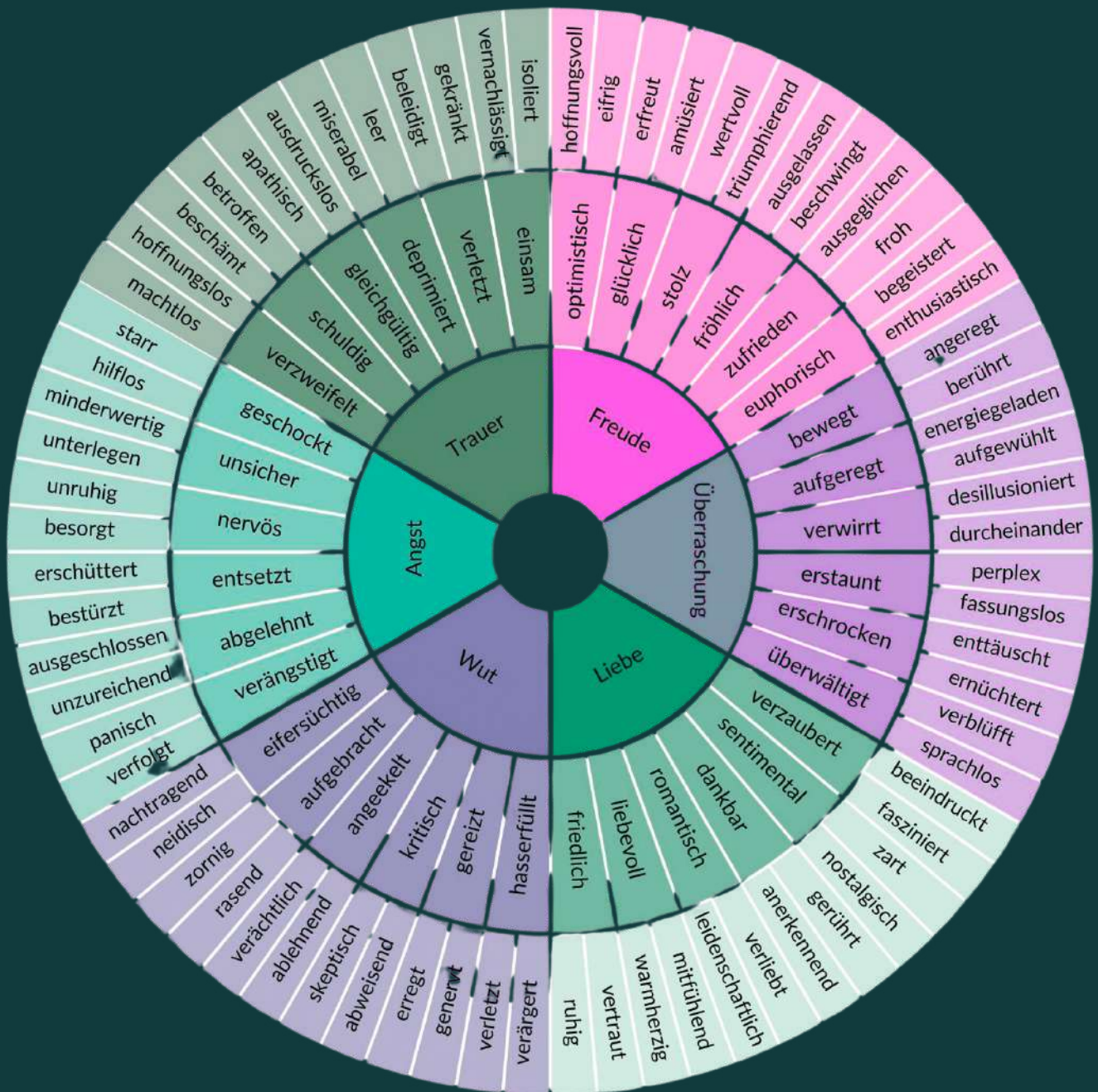


Dein Gefühlsrad

ein Kompass für Deine innere Welt



Dieses Gefühlsrad hilft Dir dabei, Deine Gefühle bewusster wahrzunehmen, sie zu benennen und besser zu verstehen. Denn oft spüren wir etwas in uns – aber wir wissen nicht genau, was es ist. Mit dem Rad findest Du Worte für Deine innere Wahrheit. Worte, die Dir helfen, Dich selbst besser zu begleiten.

So nutzt Du das Gefühlsrad:

1. Halte kurz inne. Was fühlst Du gerade?
2. Starte in der Mitte mit einer Grundemotion (z. B. Angst, Wut, Freude ...)
3. Gehe weiter nach außen und finde die treffendere Nuance (z. B. verunsichert, beschämt, hoffnungsvoll)
4. Benenne Dein Gefühl laut oder schriftlich.
5. Frage Dich: Was brauche ich gerade in diesem Gefühl?

Was Du benennen kannst, kannst Du besser halten. Was Du erkennst, kannst Du begleiten.



LEBEN LIEBEN LASSEN PODCAST