

Arbeitsblatt: Die Stimme meiner Emotionen

Einleitung

Emotionen sind wie innere Wegweiser. Sie zeigen uns, was uns wichtig ist und wo unsere Bedürfnisse liegen. Mit diesem Arbeitsblatt kannst du die Sprache deiner Gefühle besser verstehen und ihre Botschaften für deinen persönlichen Weg nutzen. Gib deinen Emotionen eine Stimme und entdecke, wie sie dich bei Veränderungen unterstützen können.

So funktioniert's

Nimm dir einen ruhigen Moment, atme tief durch und spüre in dich hinein. Gehe die folgenden Schritte ehrlich und ohne Bewertung durch. Viel Freude beim Entdecken deiner inneren Stimmen!

1 Welche Emotion spüre ich gerade?

(z.B. Freude, Wut, Angst, Traurigkeit, Leichtigkeit, Langeweile ...)

2 Wie zeigt sich diese Emotion in meinem Körper?

(z.B. Herzklopfen, Enge in der Brust, Wärme, Kribbeln, Schwere ...)

3 Was sagt diese Emotion zu mir?

(Stell dir vor, deine Emotion spricht mit dir. Was wäre ihre Botschaft?)

4 Welches Bedürfnis steckt dahinter?

(z.B. Sicherheit, Anerkennung, Ruhe, Abwechslung, Nähe ...)

5 Was könnte mein nächster kleiner Schritt sein?

(Welche Handlung, Entscheidung oder kleine Veränderung würde dir jetzt guttun?)

6 Wie fühle ich mich nach dem Ausfüllen?

(Kurze Reflexion: Hat sich etwas verändert? Fühlst du dich klarer, ruhiger, motivierter?)

Tipp:

Du kannst dieses Arbeitsblatt regelmäßig nutzen oder ein kleines Emotions-Tagebuch daraus machen. So lernst du deine Gefühle immer besser kennen und kannst Veränderung aktiv gestalten!

Viel Erfolg und spannende Entdeckungen auf deinem Weg! 