

Emotionsanalyse

Nutzen Sie die folgende Tabelle, um Ihre Emotionen zu entschlüsseln. Dies ist der erste Schritt, Ihre Gefühle besser regulieren zu lernen. Auf der zweiten Seite des Dokuments finden Sie Reflexionsfragen, die Ihnen dabei helfen können, sich mehr mit Ihrem Verhalten, Ihren Gefühlen und Ihren Gedanken vertraut zu machen.

Situation	Gefühl	Gedanke	Körperliche Reaktion
Chef faltet mich vor allen Kollegen zusammen	Hilflos, wütend und ungerecht behandelt	Das ist so fies!	Schwitzen, Herzklopfen

Zeigt sich ein Muster für Sie, wenn Sie auf die Tabelle schauen und wenn ja, welches?

Welche Gedanken haben Sie in sich ähnlichen Situationen?

Welches Verhalten zeigen Sie bei sich ähnlichen Situationen oder Gefühlen?

Quelle: angelehnt an Barnow, S. (2018). *Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert*. Berlin-Heidelberg: Springer.