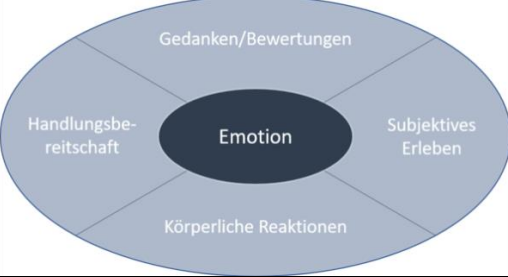































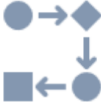
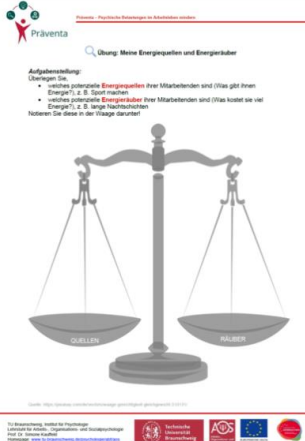


## Bildquellen

Bild	Quelle															
	<p>Barnow, S. (2018). Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert. Heidelberg: Springer.</p>															
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%; text-align: center;"></td> <td style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 5px;"><b>Situation</b> Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller</td> <td style="width: 20%; text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 5px;"><b>Körperliche Veränderung</b> Herzschlag wird schneller</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 5px;"><b>Gedanken</b> „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 5px;"><b>Gefühl</b> Ärger</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;"></td> <td style="background-color: #2c3e50; color: white; padding: 5px;"><b>Verhalten</b> grimmiger Blick, genervtes „Hallo“</td> <td style="text-align: center;"></td> </tr> </table>		<b>Situation</b> Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller			<b>Körperliche Veränderung</b> Herzschlag wird schneller			<b>Gedanken</b> „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“			<b>Gefühl</b> Ärger			<b>Verhalten</b> grimmiger Blick, genervtes „Hallo“		<p>©Präventa</p>
	<b>Situation</b> Herr Meyer trifft seinen Kollegen Herrn Müller															
	<b>Körperliche Veränderung</b> Herzschlag wird schneller															
	<b>Gedanken</b> „So wie der schaut, will der heute wieder früher gehen und die Arbeit bleibt an mir hängen“															
	<b>Gefühl</b> Ärger															
	<b>Verhalten</b> grimmiger Blick, genervtes „Hallo“															
	<p>©Präventa</p>															
	<p>©Präventa</p>															
	<p>©Präventa</p>															