

Aufgabe Emotionsanalyse

Zerlegen Sie eine emotionale Situation in ihre vier Komponenten: 1) die Gedanken und Bewertungen, 2) das subjektive Erleben, 3) die körperlichen Reaktionen und 4) die Handlungsbereitschaft.

Dies soll Ihnen dabei helfen, die jeweilige Emotion in einer Situation zu entschlüsseln und zu verstehen. Wichtig dabei ist jedoch, dass Sie dies nur beschreibend tun, also ohne zu bewerten.

1) Gedanken und Bewertungen:

2) subjektives Erleben:

3) körperliche Reaktionen:

4) Handlungsbereitschaft: