

Emotionsvulkan

Dieses Arbeitsblatt unterstützt Dich dabei, die Emotion in drei Bestandteile zu gliedern:

1. Auslöser, 2. Erleben und 3. Verhalten.

Trage auf dem Arbeitsblatt zunächst die Ursachen (Auslöser) ein, die die Emotion ausgelöst haben. Beschreibe dann genauer, wie Du die Emotion körperlich wahrgenommen hast, welche Gefühle sie begleitet haben und welche Gedanken aufgekommen sind.

Anschließend überlegst Du, wie sich die Emotion auf Dein Verhalten ausgewirkt hat. Diese Analyse bildet eine gute Grundlage, um auf den verschiedenen Ebenen nach Lösungen zur Steuerung der Emotionen zu suchen.

(Engbet & Kossak, 2021)



Verhalten

Körper

Gefühle

Gedanken

Auslöser

**1. Auslöser
körperlich**

**2. Erleben
Gefühle, Gedanken & Körper**

3. Verhalten