

Reflexions- und Vertiefungsfragen zum "Gefühlvollen Adventskalender"



Mein Gefühl des Tages:



In welchen Situationen nehme ich dieses Gefühl wahr?

Löst dieses Gefühl eine körperliche Reaktion bei mir aus?
Wenn ja, welche?

Auf einer Skala von 0 bis 10 - wie stark ist dieses Gefühl in mir
verankert?
(0 = gar nicht, 10 = sehr stark)

Was ist für mich das Gegenteil dieses Gefühls?

Macht dieses Gefühl mich auf etwas aufmerksam (z.B. - Stress -
Verspannung, zuviel von Arbeit, Verpflichtung, Sorgen)?

Was müsste ich tun, damit dieses Gefühl bei mir verstärkt, verringert
wird?

Wie merkt mein Gegenüber, dass ich gerade in dieser Gefühlslage bin
(Worte, Handlungen, Körpersprache, ...)?

