

Die eigenen Gefühle wahrnehmen!

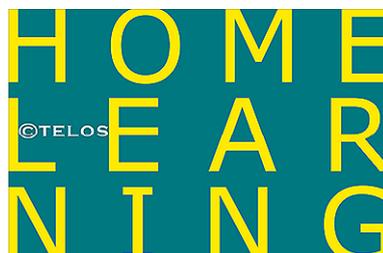
Aus unserer Symbolbibliothek

Artwork: TELOS – 6727c

Gefühle erkennen

Die Macht der Gefühle 03

© TELOS



Vorausgeschickt Inhalt

| | |
|-------------------------------|----|
| Ratio statt Gefühl? | 3 |
| Gedanken sind Bilder! | 4 |
| Der Gedankengefühlstest | 5 |
| Bilder sind Gefühle | 6 |
| Was fühle ich jetzt? | 7 |
| Zugang zu den Gefühlen | 7 |
| Die Übungsblätter | 8 |
| Was haben Sie gelernt? | 28 |

Unsere Reihe „Homelearning“: www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/homelearning/
Die hier vorgestellten Übungen stammen aus unseren Jahresgruppen
„Freitagsrunde“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/freitagsrunde/
und „Veränderung“ www.telos-training.com/psychologie/seminare-vortraege-psychologie/veraenderung/



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer des Instituts für Psychologie und Wirtschaft TELOS. Seit 40 Jahren in der Wirtschaft tätig. Langjährige Berufserfahrung als Geschäftsführer einer internationalen Werbeagentur. Firmenberater und Trainer für Personalentwicklung. Psychotherapeut für Einzelpersonen und Gruppen. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Experimentelle Psychologie (Ivo Kohler), Kommunikationspsychologie (Reinhard Tausch, Hamburg), Gestalttherapie (Leland Johnson, Houston), Traumatherapie / EMDR (Francine Shapiro, New York). Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Eigene Sendereihe bei der staatlichen Radio Televisione Italiana, Autor der Rubrik „Die andere Seite“ in einer Wochenzeitschrift, Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy.

Hinweis

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Die gebührende Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit muss daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Unser Angebot richtet sich auch aus diesen Gründen ausschließlich an physisch wie psychisch gesunde Menschen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie an den jeweils vorgeschlagenen Übungseinheiten mitmachen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Psychotherapie dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig an psychischen Problemen oder Störungen leiden, oder das Gefühl haben, professionelle Hilfe zu benötigen, wenden Sie sich bitte an einen Psychologen / Psychotherapeuten.

Kontakt

TELOS

Institut für Psychologie & Wirtschaft
Tel.: 0471 3015 77
Fax: 0471 3015 09
info@telos-Training.com
www.telos-training.com



Ratio statt Gefühl?



Foto: Dr.E.Teutsch – 07195b

Ein Mann ohne Gefühle?

Aus einem TELOS-Training

Eine Fallgeschichte

Lesen Sie hier ein paar kurze Ausschnitte aus einem Gespräch mit einem "ganz normalen" Mann, der unser Institut aufgesucht hatte, weil seine Freundin nach 5 jähriger Beziehung ernsthaft mit Trennung gedroht hatte. Anton aus Bruneck, Büroangestellter, 29 Jahre (Alle Namen und Daten durch das Institut geändert):

"Ich bin halt ein sehr rationaler Mensch. Ich brauche Fakten und klare Entscheidungen. Entweder oder ... und keine Gefühlsduseleien ... Meine Freundin beklagt sich oft, dass ich so gefühllos bin, aber ich denke eben so sachlich und nicht emotional. Gefühle sind halt nicht jedermanns Sache ... Und so weiß ich beim besten Willen nicht, wie ich das ändern könnte, WAS ich da machen könnte ... Ich habe halt keine Gefühle, ich bin nur ein ganz normaler Mann ..."

Typisch Mann? Fragen zum Thema Gefühle:

Ist das eine typische Männergeschichte?

Oder gibt es auch Frauen, die Ihren Gefühlen nicht so recht trauen wollen?

Wen wir von jemandem sagen, er wäre gefühllos, was meinen wir damit?

Gibt es Menschen, die keine Gefühle haben?

Ein Leben ohne Gefühle? Gibt es das wirklich?

Können wir ohne Gefühle überhaupt leben?



Artwork: TELOS - 09029b

Wir sind verstrickt in ein Netzwerk von Bildern

Zeichnungen aus dem TELOS-Workshop "Kellerkinder"

Gedanken sind Bilder!

Ohne Gefühle geht gar nix

Unsere Gefühle sind lebenswichtig. Internationale Studien zeigen es immer wieder: Emotionen sind keine launische Nebenwirkungen des Denkens, sondern gerade zu unerlässlich für unser Überleben.

Denn sie gewichten die Relevanz aller Dinge und Ereignisse um uns, sie bestimmen die Wichtigkeit von allem, was wir sehen, hören, anfassen, riechen oder schmecken.

Wir kriegen sie nicht weg, selbst wenn wir wollten

Ein Satz wie: »Nun reden wir doch mal sachlich und lassen die Emotionen außen vor!« ist daher völlig unsinnig. Gerade weil wir unsere Emotionen mit in unser Gespräch nehmen, entsteht daraus Kommunikation.

Es gibt Emotionen, die nicht von Gedanken geleitet werden, aber es gibt keine Gedanken ohne Emotionen.

Probieren geht über studieren

Wollen Sie das einmal ausprobieren? Dann versuchen Sie unseren Gedankengefühlstest.

Auf der nächsten Seite geht's los!





Foto: Dr.E.Teutsch - 8380nb

Erlauben Sie Ihren innern Bildern und Gefühlen zu entstehen!

Aus einem TELOS-Training

Der Gedankengefühlstest

Lassen Sie sich diesen Text vorlesen:

"Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie die Hände locker auf Ihre Oberschenkel und lassen Sie es zu, dass sich Ihre Augen schließen und nehmen Sie sich ein paar tiefe Atemzüge. Lassen Sie mit dem Ausatmen Arme und Beine ganz schwer werden, Ihr ganzer Körper ist angenehm schwer und wunderbar entspannt. Mit jedem weiteren Atemzug können Sie spüren, wie sich diese Entspannung ausbreitet, mit jedem Ausatmen noch mehr Ruhe.

Und während Sie hier so sitzen und meine Stimme hören sagt Ihnen meine Stimme „denke an deine Mutter“ Ihr Augen bleiben geschlossen, Ihr Atem fließt weiter und Sie denken an Ihre Mutter.

Gut."

1-2 MINUTEN PAUSE

"Nun wird Ihr Atem kräftiger, sie strecken sich, gähnen vielleicht, Ihre Augen öffnen sich wieder und Sie sind zurück in der Gegenwart und in dem Raum, in dem Sie sitzen."

1-2 MINUTEN PAUSE – lesen Sie erst dann weiter auf der nächsten Seite.



Foto: Dr. E. Teutsch – 07295b

Erlauben Sie Ihren innern Bildern und Gefühlen zu entstehen!

Aus unserer Symbolbibliothek

Bilder sind Gefühle

Ihre Reise

Was war gerade bei Ihnen? Was haben Sie erlebt, was haben Sie gefühlt? Bei unseren Seminaren höre ich meist Sätze wie "Ich habe meine Mutter in der Küche gesehen" oder "Ich habe ganz nahe ihr Gesicht gesehen und ihre Augen". Die Aufforderung zu einem GEDANKEN löst also ein BILD aus und damit ein GEFÜHL!

Spüren oder nicht spüren?

Ich weiß nicht, wie es bei Ihnen war, welche Gefühle sie wahrgenommen haben. Oder ob Sie glauben, überhaupt nichts gespürt zu haben. Auch in diesem Fall habe ich eine gute Nachricht für Sie: Sie haben nicht nichts gespürt, nur Ihr Zugang zu diesen Gefühlen ist verschüttet.

Das heißt: die Gefühle sind da, und das zählt. Denn ein verschütteter Zugang lässt sich auch wieder öffnen.

Wollen Sie es versuchen?

Arbeiten Sie für einige Wochen mit unseren Übungsblättern auf den nächsten Seiten – sie helfen Ihnen, immer wieder den Zugang zu den eigenen Gefühlen zu finden!

Folglich: Gedanken sind Gefühle !



Was fühle ich jetzt?



Immer wieder nachfragen: was fühle ich jetzt?

Aus einem TELOS-Training

Foto: Dr.E.Teutsch - 07295b

Zugang zu den Gefühlen

Die Frage, die immer wieder kommt

Um den Zugang zu den eigenen Gefühlen einzuüben, gibt es ein recht einfaches Mittel: immer wieder im Laufe des Tages fragen Sie sich

Was fühle ich jetzt

Widerstehen Sie dabei der Versuchung, die jeweiligen Gefühle zu bewerten. Sagen Sie also nicht "Ich fühle mich gut" oder "Ich fühle mich schlecht", sondern beschreiben Sie das Gefühl, das Sie gerade verspüren. Z.B. "Ich bin zornig!", "ich fühle Ärger", "Ich bin hungrig" oder "Ich freue mich" ...

Vermeiden Sie auch negative oder nichtssagende Formulierungen. Sagen Sie also nicht "Ich fühle nichts besonderes" oder "normal", sondern spüren Sie in sich hinein und beschreiben Sie das Gefühl!

Machen Sie das immer wieder, mehrmals am Tag. Oder vielleicht sogar mehrmals pro Stunde: Gefühle können sich ändern, manchmal sogar sehr rasch! Sie können das einfach nur in Gedanken tun, besser ist es, es auszusprechen oder gleich zu notieren.

Übungsblätter für Ihre ersten 100 Gefühle finden Sie auf den nächsten Seiten. Gute Arbeit, viel Vergnügen und tolle Gefühle wünscht Ihnen

Ihr TELOS-Team

Auf der nächsten Seite geht's los!



Die Übungsblätter

1. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:





2. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:





3. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:





4. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:





5. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:





6. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

7. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

8. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

9. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

10. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

11. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

12. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

13. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

14. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

15. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

16. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

17. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

18. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

19. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

20. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

21. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

22. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

23. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

24. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

25. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

26. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

27. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

28. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

29. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

30. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

31. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

32. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

33. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

34. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

35. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

36. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

37. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

38. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

39. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

40. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

41. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

42. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

43. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

44. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

45. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

46. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

47. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

48. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

49. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

50. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

51. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

52. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

53. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

54. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

55. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

56. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

57. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

58. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

59. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

60. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

61. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

62. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

63. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

64. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

65. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

66. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

67. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

68. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

69. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

70. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

71. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

72. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

73. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

74. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

75. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

76. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

77. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

78. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

79. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

80. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

81. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

82. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

83. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

84. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

85. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

86. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

87. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

88. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

89. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

90. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

91. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

92. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

93. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

94. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

95. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

96. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

97. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

98. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

99. Datum _____ Uhrzeit _____
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

100. Datum _____ Uhrzeit _____ D
Beschreiben Sie hier das Gefühl, das Sie jetzt gerade, in diesem Moment haben:

_____ 

_____ 

Was haben Sie gelernt?



Foto: Dr. E. Teutsch - 03547z

Wie geht's jetzt mit Ihnen weiter?

Aus einem TELOS-Training am Ritten

Die Punkte dieser Übung sind hiermit beendet. Nehmen Sie sich noch ein wenig Zeit und überlegen Sie:

Was hat Ihnen diese Übung mit den Gefühlen gebracht?



Was haben Sie über sich entdeckt?



Welche Schlüsse für Ihr weiteres Leben ziehen Sie daraus?



Wann wollen Sie womit beginnen?



Wir gratulieren: Sie haben dieses Arbeitsbuch abgeschlossen!

