

Spüren Sie Ihre Gefühle!

Beobachten Sie, welche Gefühle Sie im Alltag bei bestimmten Ereignissen erleben und akzeptieren Sie, dass sie da sind. Das ist ganz normal. Bewerten Sie Ihre Gefühle nicht, sondern betrachten Sie sie wie das Wetter, das sich immer wieder ändert. Wenn Sie etwas besonders bewegt, sowohl angenehm wie auch unangenehm, versuchen sie dem Gefühl einen Namen zu geben.

Das sind die fünf Grundgefühle, die wir Menschen empfinden können:

- Freude
- Angst
- Trauer
- Scham
- Wut