

Fragen zu meinem Umgang mit Emotionen

- Kann ich meine Gefühle gut selbst wahrnehmen?

- Kann ich meine Gefühle so handhaben, dass sie angemessen sind?

- Kann ich mit negativen Gefühlen (Angst, Trauer, Wut, Ärger, Ohnmacht, Misstrauen, Scham, Eifersucht ...) konstruktiv umgehen?

- Kann ich Empathie für andere Menschen empfinden und auch zeigen?

- Kann ich meine Gefühle als Wegweiser wahrnehmen: Angst für Gefahr, Trauer für Verlust, Wut für Grenzverletzungen bzw. Ungerechtigkeit?

- Habe ich ein gutes Gespür für Grenzen?
