

## Deep-Dive-Aktivität: Welche Emotionen beeinflussen dich?

*Finde heraus, welche Emotionen deine Wahrnehmung und dein Handeln beeinflussen.*

Diese Aktivität hilft dir, deine Emotionen zu erkunden und zu verstehen. Es geht darum, sie möglichst konkret zu benennen. Das hilft dir, bewusster damit umzugehen und Situationen leichter zu navigieren, in denen dich unerwünschte Emotionen möglicherweise überrollen oder behindern.

Nutze das Rad der Emotionen, um deine Emotionen möglichst konkret zu identifizieren.

Diese Übung kann hilfreich sein, wenn du:

- Dein Selbstbewusstsein steigern möchtest
- Deine Emotionen benennen und einordnen möchtest
- Du Klarheit gewinnen möchtest, was dich in einer bestimmten Situation bewegt.
- Du dich deinen Emotionen bewusst stellen möchtest.

*Hilfreiche Reflektionsfragen:*

- Was genau ist die Situation?
- Was denkst du gerade?
- Wie fühlst du dich dabei?
- Welche Emotionen nimmst du konkret wahr?
- Wie beeinflusst das dein Verhalten und dein Handeln?
- Was wäre in dieser Situation ein hilfreicher Gedanke?
- Welche Auswirkung hätte das auf deine Emotion?
- Welche Auswirkung hätte das auf dein Verhalten und dein Handeln?



---

---

---

---

---

---

---

---

*Tipp: Je ehrlicher du zu dir selbst bist, desto mehr Klarheit gibt dir diese Übung.*

# Das Rad der Gefühle

Entwickelt von Robert Plutchik



