

Schatzkarte

Deine Gefühle sind Wegweiser zu deinen Bedürfnissen

Wo im Körper hast Du das Gefühl gespürt?

Kannst Du es beschreiben?
Hat es eine Farbe?

Kam es ganz plötzlich über Dich
oder hat es sich langsam
angekündigt?

Hast Du schon einmal ähnliche
Situationen erlebt, in denen Du so
gefühlst hast?

Wie hast Du es geschafft, diese
Situation meistern?

Wenn das Gefühl sprechen könnte,
was hätte es wohl gesagt?

Was hilft Dir in solchen Momenten?
Was brauchst oder wünschst Du Dir
besonders?

Es gibt keine schlechten Gefühle,
denn alle Gefühle sind wichtig!

Sie sind für Dich da
und zeigen Dir, was Du brauchst!

Alles darf sein!