



Gefühlswelten

Um achtsam zu kommunizieren, ist es zentral, dass du deine Gefühle klar benennen kannst.

Beispiele für Gefühle:



Denke an deinen gestrigen Tag und nimm dir 5 Minuten Zeit, ihn auf Gefühlsebene zu rekonstruieren. Gehe den Tag chronologisch durch.

7⁰⁰

8⁰⁰

9⁰⁰

10⁰⁰

11⁰⁰

12⁰⁰

13⁰⁰

14⁰⁰

15⁰⁰

16⁰⁰

17⁰⁰

18⁰⁰

19⁰⁰

20⁰⁰

21⁰⁰

22⁰⁰

23⁰⁰

0⁰⁰

LITERATUR

- Marshall B. Rosenberg: *Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens* (1999)
- Marshall B. Rosenberg: *Konflikte lösen durch gewaltfreie Kommunikation* (2004)
- Susan David: *Emotional Agility: Get Unstuck, Embrace Change and Thrive in Work and Life* (2017)