

Umgang mit Emotionen

Was genau sind eigentlich Emotionen? Aus was bestehen diese? Wie gehe ich damit um und kann diese im Gespräch - gerade wenn sie negativ sind - auf die Sachebene bringen?

Lernen Sie in diesem Impuls, dass Gefühle Bestandteile von Emotionen sind und welche Fragen Sie darüber hinaus noch stellen können, um das komplexe Zusammenspiel unserer Gefühlswelt nach außen zu bringen.

Emotion =

Gefühl =

Umgang mit Emotionen

Gefühle

Gedanken

Körperliche Reaktion

Verhalten

Umgang mit Emotionen

Weitere Erkenntnisse und Notizen:
