

# Deine Gefühle



Welche 10 Gefühle fühlst du hauptsächlich im Verlauf eines Tages. Sind die positiv oder eher negativ?  
Schreibe deine Regeln auf: Was muss passieren, damit du Liebe, Freunde, Wut... fühlst?  
(Höre dir dazu die Videolektion)

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

# Dein Gefühls-Regelwerk



Finde die drei positiven Gefühle, die du am meisten fühlen möchtest und lege eindeutige Regeln fest, die nur von dir abhängen und leicht zu erreichen sind, wann du dieses Gefühl in deinem Alltag fühlst. Übe diese Konditionierung so oft wie möglich.  
(Höre dir dazu die Videolektion)

1. Ich spüre \_\_\_\_\_, jedes Mal, wenn ich

- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_

2. Ich spüre \_\_\_\_\_, jedes Mal, wenn ich

- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_

3. Ich spüre \_\_\_\_\_, jedes Mal, wenn ich

- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_
- oder
- \_\_\_\_\_