AB-LS4-Leitfragen\_Analysieren

|  |
| --- |
| **Gefühl**  Um welches Gefühl geht es in der Situation? |
|  |
| **Grundstimmung**  Wie war die emotionale Stimmung vor Auftreten der auslösenden Situation? |
|  |
| **Auslösende Situation**  Was ist überhaupt passiert? Was war die auslösende Situation? (objektiv/wertfrei) |
|  |
| **Körperreaktionen**  Welche körperlichen Reaktionen werden wahrgenommen? Was hat sich in der körperlichen Wahrnehmung verändert? |
|  |
| **Auswirkungen**  Welche eher förderlichen und eher hemmenden Faktoren kann das Gefühl mit sich bringen?  Welche Auswirkungen kann es auf mein Handeln haben? (kurz- und langfristig) |
|  |
| **Verhaltensimpulse und Verhalten**  Welche Verhaltensimpulse zeigen sich aufgrund des Gefühls? |
|  |

Quelle: Berking, Matthias: Training emotionaler Kompetenzen. 4., aktualisierte Auflage. Berlin, Heidelberg 2017