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