

1. Analyse der Emotion	Auslösende Situation (Wer war beteiligt, was ist passiert?)	
	Um welche Emotion handelt es sich wahrscheinlich?*	
Konkordanzprüfung: Passen Emotionen und Gedanken zusammen? Wenn nicht: ggf. weitere Emotionen prüfen	Körperreaktion (Welche Reaktionen haben Sie in Ihrem Körper bemerkt?)	
	Gedanken (Welche Interpretationen und Bewertungen der Situation gingen Ihnen durch den Kopf?)	
	Worauf richtete sich Ihre Wahrnehmung ?	
	Handlungsimpuls (Was hätten Sie am liebsten getan?)	
2. Analyse der Situationsangemessenheit	Ist diese Emotion angemessen oder entstammt sie v. a. einer „ vergangenen Wirklichkeit “?	
3. Analyse der Reaktionsangemessenheit	Ist der Handlungsimpuls hilfreich? Ist die Intensität angemessen? (Zu welchen Konsequenzen würde die Handlung führen?)	Ja: → Entsprechend und wirkungsvoll handeln Nein: → Entgegengesetzt Handeln : Entgegengesetzte Körpersprache : Entgegengesetztes Denken : Entgegengesetzte Aufmerksamkeitslenkung : Oder: Radikale Akzeptanz der Emotion, Emotion wie eine Welle kommen und gehen lassen.

***Wisse:** Es gibt oft **mehrere Emotionen in einer Situation**. Habe ich eine Emotion über eine Emotion? Häufig sind: Angst vor Angst, Ärger über Angst, Angst vor Ärger, Scham für Angst.

Wenn ja: Führe ggf. eine weitere Emotionsanalyse für die zweite Emotion durch.