

<u>Emotionen</u> Schuld, Scham, Wut/Ärger, Trauer, Neid, Angst/Panik, Stolz, Freude/Glück, Verachtung, Ekel	<u>Intensität</u> Wie intensiv war das Gefühl von 0–100 %?	<u>Situation</u> Datum? Auslöser der Gefühle: Wo? Wer? Was?	<u>Gedanken/Bewertung</u> Welche Gedanken gingen mit den Gefühlen einher? Wie haben Sie die Gefühle im Nachhinein bewertet?
Angst: Etwas Schlimmes passiert und ich möchte fliehen. – Trauer: Ich habe etwas Wichtiges verloren. – Wut/Ärger: Ich fühle mich bedroht und will mich wehren. – Schuld: Ich schädige andere/verletze sie und möchte es wiedergutmachen. – Scham: Ich blamiere mich vor anderen/vor meinen Idealen und möchte mich verbergen. – Verachtung: Ich entwerte andere/mich selbst, halte sie/mich selbst für das Allerletzte. – Neid/Eifersucht: Jemand anderes hat etwas/jemanden, und ich möchte es wegnehmen oder zerstören. – Ekel: Ich finde etwas widerlich und möchte es weg- oder ausstoßen. – Freude: Ich erhalte etwas Positives/Gutes. – Stolz: Ich habe etwas erreicht/geleistet und möchte es zeigen.			