

Gefühlsqualitäten

Name

Datum

Bitte notieren Sie im Folgenden alle angenehmen und unangenehmen Gefühle, die Ihnen einfallen. In einem zweiten Schritt können Sie versuchen, diese zu gruppieren. Nach Intensität, nach Inhalt – wie es Ihnen passend erscheint.

Angenehme Gefühle	Unangenehme Gefühle