

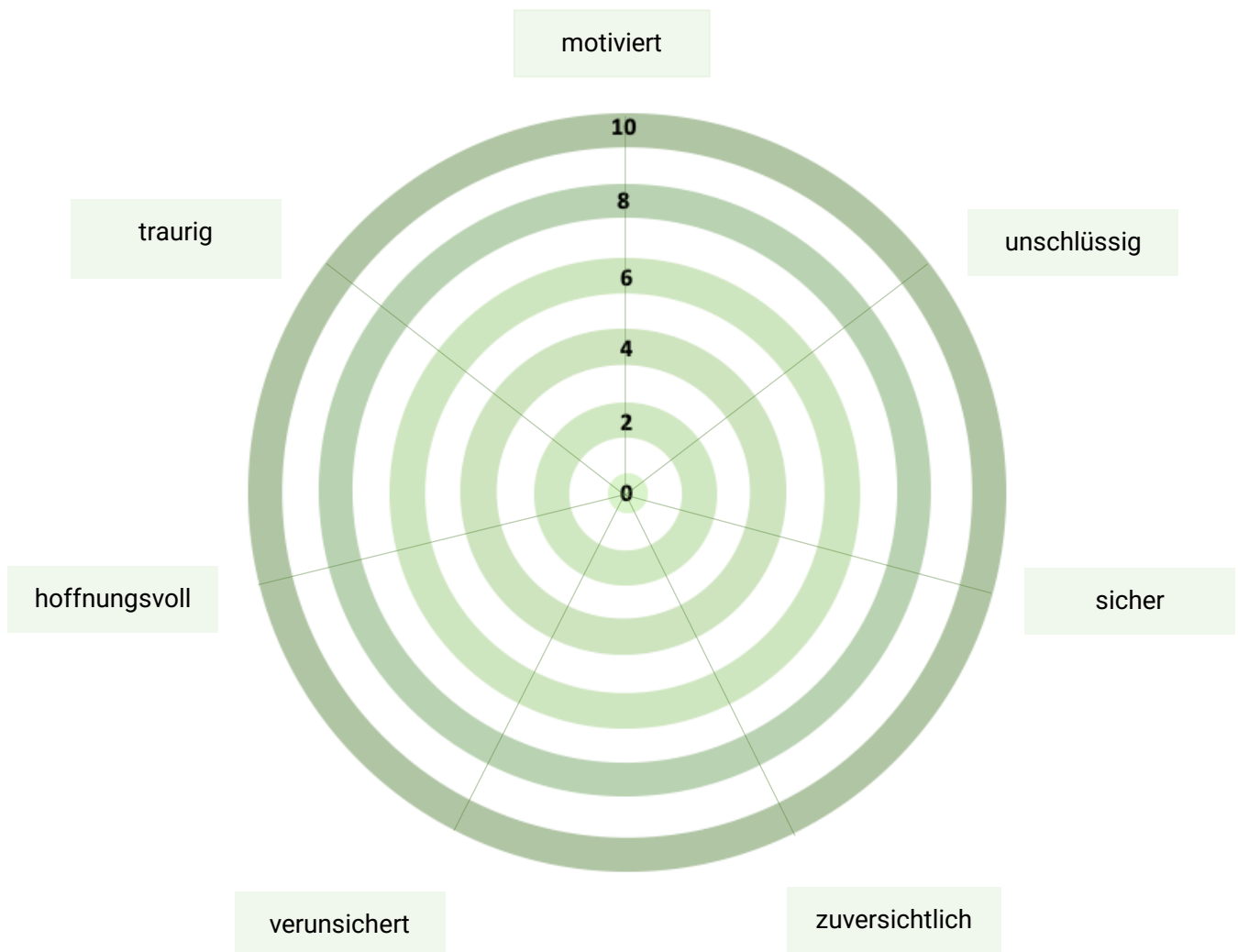
AB Netz der Gefühle



Sich die eigenen Gefühle bewusst zu machen, ist manchmal gar nicht so einfach. Das Netz der Gefühle soll dir dabei helfen. In den letzten Wochen hast du dich mit Fragen und Problemen rund um Palmöl auseinandergesetzt. Du hast recherchiert, diskutiert, Position bezogen, Lösungen gefunden und dazu ein Statement vorgetragen.

Wie geht es dir jetzt damit?

Schau dir das Netz der Gefühle an. Beschreib das jeweilige Gefühl, welches du gerade empfindest? Setze einen Punkt in das Netz, je nachdem, wie stark das Gefühl zu dem passt, was in dir vorgeht. Wenn du das Gefühl gar nicht wahrnimmst, setze einen Punkt in der Mitte. Wenn du das Gefühl sehr stark fühlst, setz ihn nach ganz außen.



0 = nicht da

10 = sehr stark