



Miss P's E.M. Training

TAG 4 - RESSOURCEN

Sieh Dir heute noch einmal deine Liste von gestern an und frage Dich bei jeder Emotion:

Bei den Negativen:

Warum bin ich schon bei x und nicht erst bei $x+1$?

Bsp.: Warum bin ich bei Wut schon bei 8 und nicht noch bei 9?

Bei den Positiven:

Warum bin ich schon bei x und nicht erst bei $x-1$?

Bsp.: Warum bin ich bei Geduld schon bei 5 und nicht mehr bei 4?

Beispiel:

Jemand hat bei Ärger die Zahl 8 gewählt. Das heißt er/sie ärgert sich sehr häufig und fühlt sich oft angegriffen.

Frage: Wie kommt es, dass Du schon bei 8 bist und nicht noch 9 oder 10?

Beispiel Antwort: Weil ich bereits gelernt habe, dass ich meinen Fokus ändern kann und dadurch vieles lockerer sehe. Weil ich weiß, dass Menschen manchmal eben Fehler machen und dass es nicht unbedingt gegen mich gerichtet ist.

A. DIE HÄUFIGSTEN NEGATIVEN EMOTIONEN

1. negative Emotion: Skala: (x)

Wie kommt es, dass ich nur bei (x) bin und nicht bei (x+1) ?

2. negative Emotion: Skala: (x)

Wie kommt es, dass ich nur bei (x) bin und nicht bei (x+1) ?

3. negative Emotion: Skala: (x)

Wie kommt es, dass ich nur bei (x) bin und nicht bei (x+1) ?