

# Rad der EMOTIONEN

Das Rad der Emotionen ist ein Hilfsmittel, mit dem Du feststellen kannst, was genau Du fühlst. Im Laufe der Jahre hast Du vielleicht gelernt, Gefühle zu unterdrücken, was es nun schwierig machen kann, bestimmte Emotionen zu erkennen. Verwende diese Abbildung, um zu unterscheiden und zu erkennen, was genau Du verspürst.

