

Aufgabe: Führe folgende Übung aus der Poesietherapie durch!

Beschreibe dein aktuelles Gefühl!

Benutze hierfür die sechs Grundgefühle Angst, Wut, Trauer, Freude, Scham und Schuld!

Beschreibe, wo genau du das Gefühl spürst – im Bauch, im Hals, in den Händen – und wie sich das Gefühl äußert – z. B. als Stein, als Kloß, als Zittern:

.....

.....

.....

.....

.....

Notiere dann, wie du dich dem Gefühl entsprechend verhalten solltest:

.....

.....

.....

.....

.....

Halte anschließend fest, was dich daran hindert, dich so zu verhalten, wie es dir am ehesten entsprechen würde:

.....

.....

.....

.....

.....