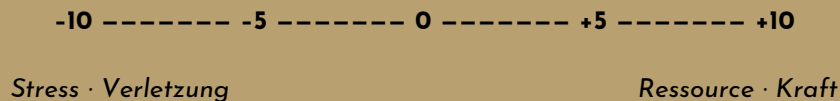


Deine emotionale Skala

Von minus-10 bis plus-10 - dein täglicher Kompass

Emotionen sind nicht zufällig. Sie sind Information. Diese Skala hilft dir, in 10 Sekunden zu lesen, wo du gerade stehst - und welche Ressource du brauchst, um gezielt in einen anderen Zustand zu wechseln. Nutze sie morgens, vor wichtigen Gesprächen, am Abend.



Im Minusbereich – Was sagt dir das?

- Wut / Ärger - Grenze verletzt. Frage: Wo?
- Trauer - Etwas ist verloren. Frage: Was?
- Angst - Gefahr antizipiert. Frage: Woher?
- Ekel - Wert verletzt. Frage: Welcher?
- Scham - Gesehen zu werden tut weh. Frage: Wofür?
- Schuld - Wert verletzt - durch mich. Frage: Was wiedergutmachen?

Deine fünf Super-Ressourcen

- Sicherheit / Entspannung - Boden unter den Füßen. Atem. Ruhe.
- Stolz - Ich habe etwas geschaffen. Kraftmomente.
- Dankbarkeit - Was schon da ist. Jetzt gesehen.
- Ehrfurcht / Staunen - Das Größere als ich. Blick hebt sich.
- Mitfreude - Freude über das Glück anderer. Verbindung.

Einmal am Tag:

Aktiviere eine Ressource für 3 x 15 Sekunden. Beobachte: Wie lange hält die Nachwirkung?

Du machst den Unterschied. Deine Stimme ist wichtig.

