Das Rad der Gefühle

Manchmal fällt es uns schwer, unser Gefühl überhaupt zu benennen, da wir gar nicht immer das Vokabular für all die möglichen Gefühle, die es gibt, auf dem Schirm haben. Dabei hilft das *Rad der Gefühle*. Das Rad der Gefühle kannst du immer zur Hilfe ziehen, wenn es darum geht, ein Gefühl zu beschreiben. Wichtig, zu beachten, ist, dass das Rad der Gefühle nicht alle Gefühle widerspiegelt. Dafür gibt es einfach zu viele komplexe Gefühlszustände. Es gibt allerdings einen guten allgemeinen Überblick. Falls das Gefühl, das du empfindest, nicht dabei ist, schreibe es dir gerne noch zusätzlich auf.

