

Arbeitsblatt 3-7 PURE Emotion



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, Vorstellungen festzulegen mit dem Ziel, eine spezifische Emotion zu erzeugen. Notiere dazu zunächst das Gefühl, das du über deine Vorstellungskraft aktivieren möchtest. Überlege anschließend, welche Vorstellungen dir helfen, dieses Gefühl zu erzeugen. Dabei solltest du sowohl Situationen festlegen, in denen du das Gefühl bereits intensiv spüren konntest, als auch körperliche Empfindungen beschreiben, die beim Erleben der Situation wahrnehmbar waren.

Emotion Welches Gefühl möchtest du aktivieren? _____ _____ _____ _____	
Situation Beschreibe eine Situation, in der du dieses Gefühl intensiv erlebt hast. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____	Körper Beschreibe, wie du das Gefühl körperlich wahrgenommen hast. _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Versuche, das Gefühl in nächster Zeit intensiv über die Vorstellung der entsprechenden Situation und des körperlichen Erlebens zu aktivieren. Wenn es dir gelingt, das Gefühl stabil zu erzeugen, trainiere, es immer schneller zu aktivieren, ohne lang und intensiv in die Vorstellungsinhalte einzutauchen. Hierbei kann dir auch ein Schlagwort helfen, das das Gefühl abrufen, das das Gefühl zu erzeugen, ohne in intensive Vorstellungsbilder einzutauchen!

