

REFLEXION

Welche Gefühle nimmst du wahr?



Freude | Angst | Schmerz | Trauer | Wut



- Was für eine Farbe gibst du jedem dieser Grundgefühle?
- Welche dieser Gefühle kannst du in dir wahrnehmen?
- Wieviel Raum nehmen sie jeweils in deinem Herzen ein?

Male mit verschiedenen Farben dieses Herz so an wie es deiner momentanen Stimmung entspricht. Was fällt dir auf?