

**566 Übung
Emotionen
entkernen**

suche dir eine Emotion mittlerer Bedeutung

vielleicht ein Vorurteil

z.B. Rothaarige?

wie bestimmt diese Emotion
deine Gefühle?

welche werden zugelassen?

welche gefärbt?

welche unterdrückt?

mach einen Realitätscheck

welche Gefühle wären
angemessen?

nimm eine nahe Situation

wie verändert sich diese

mit angemessenen Gefühlen

ist das angemessener?

gibt es dir mehr Freiheit?