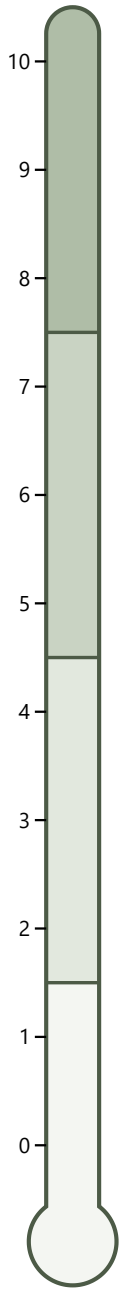
Mein Gefühlsthermometer

© Skills King

Fülle es in einer ruhigen Zeit aus. Gib den vier Bereichen deine eigenen Namen.

Mein Gefühl: _____

auch in deinen Worten, etwa «hässig» oder «chli nervös»



8–10

5–7

2–4

0–1

So merke ich es
Körper · Gedanken · Drang

Was passt jetzt?

Wer oder was unterstützt mich?

Reden: Dargebotene Hand **143** · Jugendliche **147** · Notruf **144** · ausserhalb der Schweiz **112**
skills-king.ch/gefuehlsbarometer · Frei zum Ausdrucken für Zuhause, Schule, Beratung, Praxis und Klinik.