Mein Gefühlsthermometer

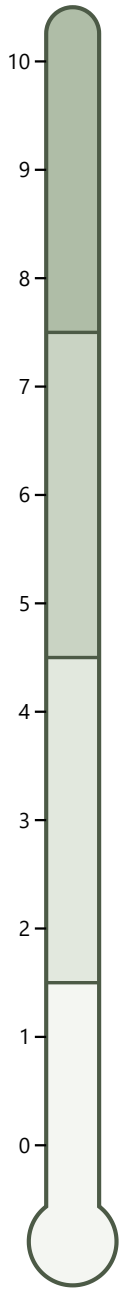
© Skills King

Fülle es in einer ruhigen Zeit aus.

Mein Gefühl: _____

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

10 = so stark, wie ich es kenne



gross
8–10

mittel
5–7

klein
2–4

kaum spürbar
0–1

0 = gerade nicht spürbar

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.