

## Achtsamkeitsübung Feelings-Check-in

### Einleitung

Emotionen spielen in unserem täglichen Leben eine große Rolle. Einige machen uns glücklich, andere machen uns traurig und manche sind einfach nur nervenaufreibend. Erfahre mithilfe des Feelings-Check-ins, dass du deinen Gefühlen nicht hilflos ausgeliefert sein musst. Werde zum Mitgestalter deiner Emotionen und trage so dazu bei, dein Leben zum Besseren zu verändern.

### Das benötigst du für diese Achtsamkeitsübung

Führe diese Übung an einem ruhigen und ungestörten Ort durch. Du benötigst Papier und Stift.

1. Wie fühle ich mich gerade?

2. Was hat zu diesem Gefühl beigetragen?

3. Wie möchte ich mich fühlen?

4. Was kann ich dafür tun?