

Meine positiven Emotionen

Erstelle dein Portfolio an positiven Emotionen

1. Als erstes erstellst du bitte eine Auswahl an Erinnerungshilfen. Das geht so:
Überlege dir, wann du die jeweilige (positive) Emotion besonders intensiv erlebt hast.
2. Dann suchst und findest du bitte Fotos, Gegenstände, Zitate oder Ähnliches, die dich an diese Situation erinnern. Das Internet hält eine ganze Menge an schönen Fotos bereit.

Emotion

Situation

Erinnerungshilfe

Freude

Dankbarkeit

Emotion

Situation

Erinnerungshilfe

Gelassenheit

Interesse

Hoffnung

Stolz

Emotion

Situation

Erinnerungshilfe

Inspiration

Vergnügen

Ehrfurcht

Liebe