



Emotionen verstehen



Dieses Arbeitsblatt soll Dir dabei helfen schrittweise *informationsgebende* und *handlungsleitende* Impulse von erlebten Emotionen genauer zu verstehen.

Fülle die untenstehende Tabelle aus, indem Du an vergangene und immer wiederkehrende Situationen im Eishockey auf und neben dem Eis denkst.

(Engbet & Kossak, 2021)

Auslöser	Emotion	Information	Handlungsimpuls
In welcher Situation tritt die Emotion auf?	Welches Gefühl erlebe ich in welcher Intensität? (Skala: 0-10)	Was könnte mir die Emotion mitteilen wollen?	Was kann ich tun, um dem Hinweis der Emotion nachzukommen?