



Wut

Frage 1: Fühlst du dich kompetent, um deine Emotionen erfolgreich im Alltag zu regulieren und in positive Akzente umzusetzen?

Ja

Lernauftrag



1. Starte deine 5E-Synthese und deinen bereichsübergreifenden Lerntransfer deiner erworbenen Handlungskompetenz. Bereite diese ergebnisorientiert für deine nächste Situation auf, bei welcher du die Emotionsregulation noch gezielter einsetzen kannst.

Wie kann ich meine emotionale Verwundbarkeit weiter verringern?

Ein geführtes und strukturiertes Lernen bietet das Modul Umgang mit Gefühlen (SM3). Du findest es bei www.amy4you.ch

1. Benötigst du noch weitere Unterstützung von deiner Feuer-Entfacherin oder deinem Feuer-Entfacher? Plane aktiv deine Unterstützung auf den Ebenen Projekt, AMY, Coaching, Support und Netzwerk.

Wir wünschen dir viel Spass und Flow

