

Karte 5.10: Was vermisst Du?

Was vermisst Du, wenn Du traurig, ängstlich oder unsicher bzw. wütend bist?

Trage es in diese Tabelle ein:

Gefühl („Wenn ich ... empfinde ...“)	Unerfülltes Bedürfnis („... vermisse ich ...“)	Das kann ich jetzt oder bald tun, um mein Leid zu lindern