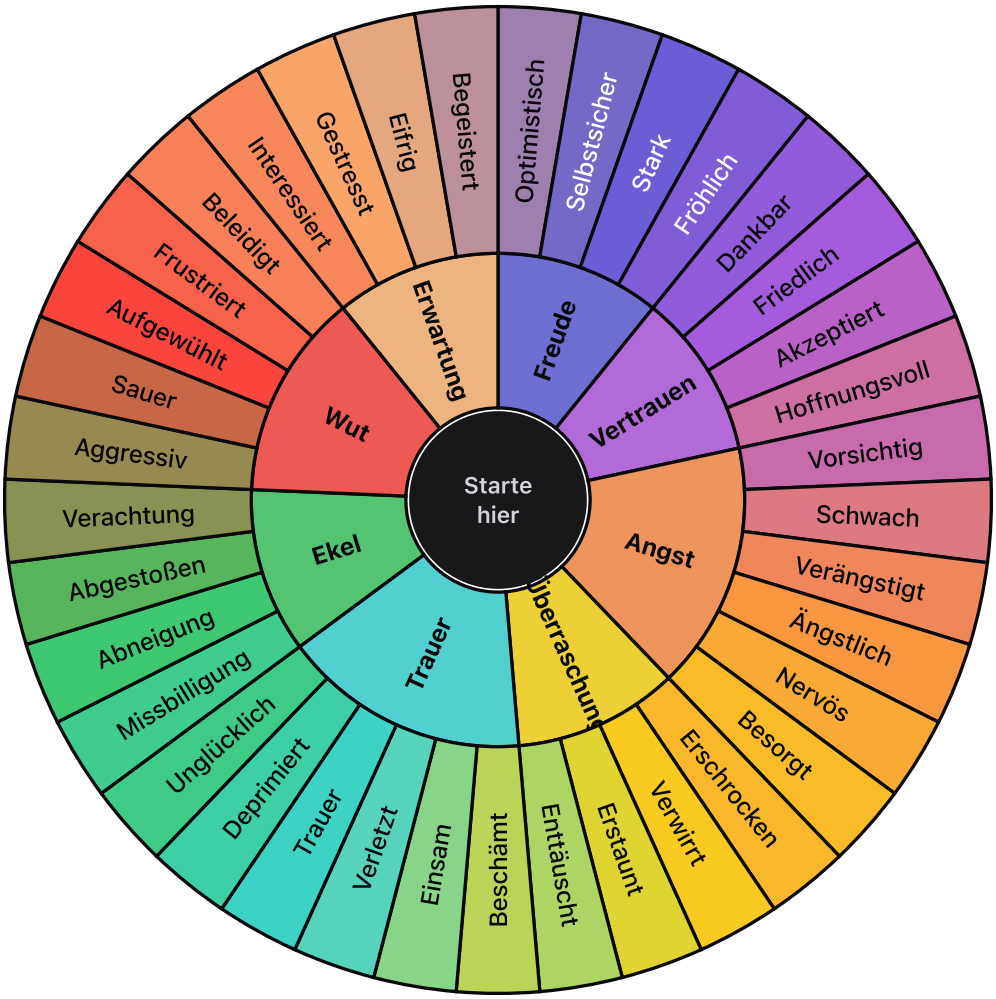
Gefühlsrad

Starte in der Mitte. Wähle die passende Familie und geh nach außen, bis ein Wort stimmig ist.



1. Achte auf deinen Körper: eine enge Brust, ein heißes Gesicht oder ein schwerer Magen.
2. Schließe die Familien aus, die nicht passen.
3. Wähle im äußeren Ring das Wort, das es am besten trifft. Zwei Wörter sind auch gut.

Ich fühle mich _____ wegen _____. Was mir helfen würde, ist _____.

Bedeutungen und Sätze für deinen Partner zu jedem Wort: phorb.app/de/feelings-wheel. Teile ein Gefühl mit deinem Partner in der Phorb-App für iPhone.