/ DER GEFÜHLSKOMPASS (nach VIVIAN DITTMAR)

Angst

Interpretation: Das ist furchtbar
Aufgabe: Kreativität, Warnung
Schatten: Lähmung
Kraft: Schöpfung

Trauer

Interpretation: Das ist schade
Aufgabe: Annahme, Loslassen
Schatten: Passivität
Kraft: Liebe

Scham

Interpretation: Ich bin falsch
Aufgabe: Selbstreflexion
Schatten: Selbstzweifel
Kraft: Demut

Freude

Interpretation: Das ist richtig
Aufgabe: Wertschätzung
Schatten: Illusion
Kraft: Anziehung

Wut

Interpretation: Das ist falsch
Aufgabe: Handlung, Grenzen setzen
Schatten: Zerstörung
Kraft: Klarheit