

## Gefühlsbilanz

Die Gefühlsbilanz unter dem Begriff Affektbilanz stammt von Maya Storch und Frank Krause und ist eine Methode aus dem Zürcher Ressourcen Modell®. Mit dieser Bilanz können Gefühle auf zwei unterschiedlichen Skalen, einer positiven sowie negativen Skalen, veranschaulicht werden. Zudem unterscheiden sich Gefühle in ihrer Intensität, von 0 gleich kein Gefühl vorhanden bis 100 sehr intensives Gefühl vorhanden. Deswegen kannst du sowohl schwache, mittlere und starke angenehme Gefühle haben, als auch schwache, mittlere und starke unangenehme Gefühle. Mit dieser Methode, bist du dazu fähig dein Unbewusstes zu erforschen und deine Gefühle durch diesen kognitiven Zugang einzuschätzen.

### Schritt 1: Situation beschreiben

Denke dafür an eine Situation, einen Menschen, ein Wort oder betrachte einen Gegenstand, Situation oder Menschen in der Aussenwelt, dass du gerne auf die Gefühlsbilanz einschätzen möchtest.

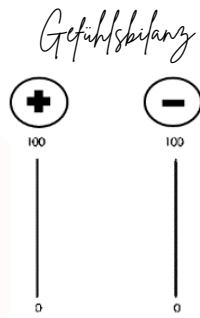
### Schritt 2: Beantworte danach folgende Fragen:

- Wenn du dir diese Situation vorstellst oder einen Gegenstand betrachtest, spürst du das gefühlsmässig angenehm, unangenehm oder beides?
- Wie intensiv ist das Gefühl von 0 bis 100 auf der angenehmen Gefühlsskala?
- Wie intensiv von 0 bis 100 ist das Gefühl auf der unangenehmen Gefühlsskala?

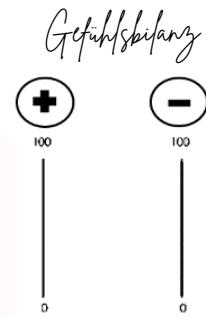
Zeichne einen Strich sowohl auf der positiven (gekennzeichnet mit einem Pluszeichen) als auch negativen Skala (gekennzeichnet mit einem Minuszeichen) ein. Es soll alles aus deinem Bauch heraus geschehen, daher darfst du den bewussten Verstand kurzfristig in den Pausenraum schicken, damit er dir nicht mit kritischen Gedanken in die Quere kommt. Falls der Verstand kritische Aussagen macht, bedankst du dich bei ihm und schickst ihn vorläufig auf einen Spaziergang.

<i>Situation</i> Beschreibe es hier in Stichworten.	<i>Gefühlsbilanz</i> + 100   - 100   0
<i>Situation</i> Beschreibe es hier in Stichworten.	<i>Gefühlsbilanz</i> + 100   - 100   0
<i>Situation</i> Beschreibe es hier in Stichworten.	<i>Gefühlsbilanz</i> + 100   - 100   0
<i>Situation</i> Beschreibe es hier in Stichworten.	<i>Gefühlsbilanz</i> + 100   - 100   0

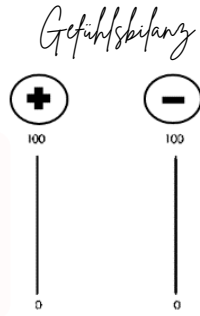
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



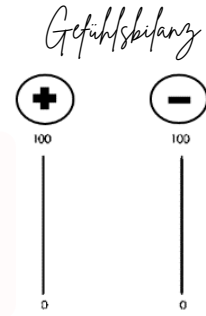
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



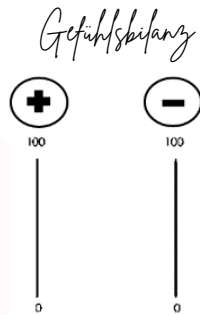
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



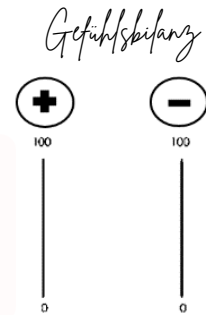
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



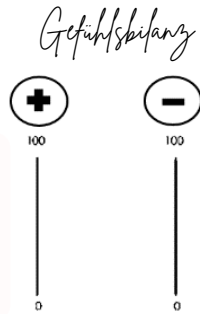
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



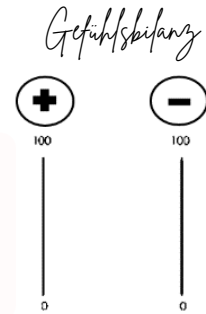
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



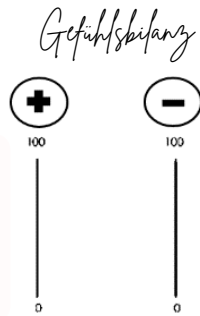
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



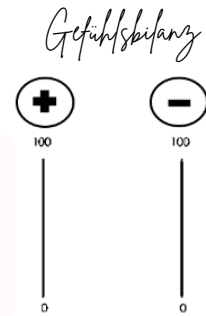
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



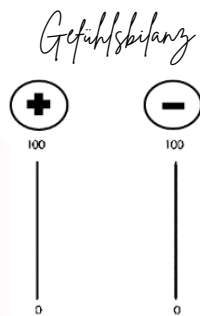
*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.



*Situation*  
Beschreibe es hier in  
Stichworten.

