

Welches Gefühl verspüre ich?	Information und Qualität dieses Gefühls	Frage an dieses Gefühl
Angst	Schutz vor Gefahren, energiereich; Denkblockade bei Adrenalinüberproduktion; Angst kann überfluten und mitreißen	Welche Gefahr droht hier genau? Was könnte schlimmstenfalls passieren? Was passiert, wenn ich nichts mache? Was sollte ich genau unter Beobachtung halten, damit ich die Gefahr schnell bemerke? Was muss ich tun, um mich vor der Gefahr zu schützen, was muss ich aber auch nicht tun?
Wut	Energie für Überlebenskampf; Identität verteidigen; Grenzen setzen und erweitern; Auch Wut kann überfluten und mitreißen	Wo sind meine Grenzen bedroht? Wo liegen meine Grenzen genau? Wem muss ich meine Grenzen mitteilen? Wo ist es notwendig, eine Grenze zu setzen? Wo habe ich meine Grenzen möglicherweise nicht klar mitgeteilt? Wie kann ich das mit Klarheit tun, ohne Schaden anzurichten? Wer könnte mich dabei unterstützen?
Trauer	Löst Bindung; macht Energie frei für Neues	Wovon muss ich mich verabschieden, weil es nicht wiederkommen wird? Wovon muss ich auch bewusst loslassen? Welches Ritual könnte mir helfen? Wer könnte mich dabei unterstützen?
Interesse/ Neugier	Erzeugt Konzentration, Offenheit, Zuwendung, Stimulus-Hunger	Was will hier entdeckt oder erkundet werden? Was erfordert hier meine Konzentration und Aufmerksamkeit?
Freude	Stärkt Bindung und Zusammenhalt in Beziehungen	Was ist uns gelungen? Was will hier gefeiert werden?