

Woran merke ich, dass meine Grenze erreicht ist?

TINAWELLMANN 04. NOVEMBER 2021, 14:47 UHR

Bauchgefühl

wenn Ärger in mir aufsteigt

ich fühle mich mit/in der Situation unwohl

ungutes Gefühl

Unwohlsein stellt sich ein

ich mich unwohl fühle

kurz angebunden reagieren

wenn es weh tut

Ich verkrampfe mich

erhöhter Puls

Stress

Bauchgefühl angenehm /unangen.

Wenn ich sehr still werde

Unwohlsein

wenn es mich verletzt oder andere verletzen könnte

unwohl fühlen

Bauchgefühl

nicht schlafen können

Nervosität

Mir wird schlecht

Stress, Hals wird eng

unkonzentriert sein

Ärger

anfühlung gut sich Es

Kloß im Hals

Gefühle, wie Scham/ erröten

Herzklopfen

Ärger, Wut, in manchen Situationen Ohnmacht

Bauchgefühl

Ärger

innere Anspannung

Impuls, sich verteidigen zu müssen

"Fluchtinstinkt" wird spürbar

Kloß im Hals

Abwehr

Anspannung/ Schulter Gehen hoch

mir wird warm

innere Unruhe

Schwitzen, Puls erhöht sich

erkennbar sofort ist Grenze der überschreiten bzw Verstoß ein und fixiert innerlich teilweise ja sind Grenzen

Im nachhinein viel darüber nachdenken - wie hätte ich handeln können, Verhaltensmöglichkeiten

die Reaktionen der anderen zeigen mir, irgendwie war das nicht okay
