



## TAG 2

### Identity Loop





## TAG 2

### Tracking Gefühle

- Wie fühle ich mich?

- Wie kann ich das Gefühl benennen?

- Wo im Körper kann ich es fühlen?

- Was denke ich über mich, wenn ich dieses Gefühl habe?

- Was möchte ich stattdessen denken?

- Wie fühle ich mich dann?

- Wie heißt der Gedanke zu diesem Gefühl?