

Gefühle wahrnehmen

Sie haben die Möglichkeit, Ihre Gefühle in der unten stehenden Tabelle zu protokollieren. Pro Gefühl bzw. Situation nutzen Sie eine Zeile. Beachten Sie: In einer Situation können auch mehrere Gefühle vorliegen. Wenn Sie mehr als drei Situationen betrachten möchten, drucken Sie ein weiteres Blatt aus.

Gefühle	Stärke / Intensität	Situation
Ärger, Angst, Ekel, Trauer, Freude, Scham, Schuld, ...	Wie stark oder intensiv war das Gefühl von 0-10? (0= schwach; 10 = stark)	Wann war die Situation (z.B. Datum)? Was waren Auslöser der Gefühle? (z. B. Wo war es? Wer war da? Was war?)