







Tagebuch führen

Schreiben Sie 10 Tage lang Ihre Gefühle morgens, mittags und abends auf. Notieren Sie dabei kurz den Kontext zu den Gefühlen und schreiben Sie auch die Uhrzeit auf. Lesen Sie sich das Geschriebene erst NACH diesen 10 Tagen durch und versuchen Sie Gründe für Ihre Gefühle zu finden.

Die folgenden Fragen/Anregungen helfen Ihnen dabei: „Was ist ein häufiger Auslöser? Was wirkt positiv? Was wirkt sich negativ aus?“

Datum	Tag 1: _____	Tag 2: _____	Tag 3: _____	Tag 4: _____	Tag 5: _____	Tag 6: _____
Morgens 						
Mittags 						
Abends 						

Datum	Tag 7: _____	Tag 8: _____	Tag 9: _____	Tag 10: _____	Welche Gefühle kommen in der jeweiligen Spalte sehr häufig vor? Gibt es Gefühle, Emotionen die fehlen?
Morgens 					
Mittags 					
Abends 					

Meine Notizen (Was können Sie daraus ableiten? Was sollten Sie öfter tun? Was sollten Sie vermeiden?):