



Emotionstagebuch

Nehme immer wieder wahr, wie du dich fühlst. Spüre nun, wo im Körper du die Emotion spürst, in welcher Intensität. Wann sie aufgetreten ist und was du getan hast, damit sie weniger wird. Welches Bedürfnis liegt der Emotion zugrunde?

Emotion	Körperempfindung Wo spüre ich die Emotion? Im Bauch, Brust, Hals usw.	Intensität Skala 0-10 0= nichts 10=sehr stark	Strategie Was hast du getan als du die Emotion gespürt hast?	Bedürfnis Welches Bedürfnis liegt der Emotion zugrunde? Trost, Sicherheit, Zugehörigkeit, Kontrolle, Anerkennung...	Situation Was war der Auslöser?	Datum