

## Tagebuch meiner Emotionen

**Datum:**

Bitte notieren Sie in den folgenden Spalten, in welcher Situation Sie heute negative Emotionen empfunden haben. Um welches Gefühl handelte es sich dabei? Wie sind Sie damit umgegangen und hat diese Strategie geholfen? Falls es mehrere unterschiedliche Situationen und Gefühle gab, versuchen Sie bitte, diese jeweils einzeln aufzuschreiben und zum Beispiel durch Nummerieren deutlich zu machen, was zusammengehört.



**Situation(en):**

---



---



---



**Gefühl(e):**

---



---



---



**Umgang/Strategie:**

---



---



---



**Wirkung:**

---



---



---

Quelle: Barnow, S. (2018). *Gefühle im Griff! Wozu man Emotionen braucht und wie man sie reguliert*. Berlin-Heidelberg: Springer.