

Emotionstagebuch

Name: _____

Datum: _____

Emotionen gleichen in gewisser Hinsicht Phänomenen wie Hunger und Stress: Sie machen uns klar, was wir brauchen.

Für die Therapie ist es sehr wichtig herauszufinden, welche Gefühle Sie haben und in welchem Spektrum sich diese bewegen. Bitte versuchen Sie im Laufe der kommenden Woche auf Ihre Emotionen zu achten und sie in Ihrem Emotionstagebuch zu notieren.

| Art der Emotion | Montag | Dienstag | Mittwoch | Donnerstag | Freitag | Samstag | Sonntag |
|-----------------|--------|----------|----------|------------|---------|---------|---------|
| glücklich | | | | | | | |
| aufgeregt | | | | | | | |
| Liebe | | | | | | | |
| geliebt | | | | | | | |
| mitfühlend | | | | | | | |
| dankbar | | | | | | | |
| stolz | | | | | | | |
| selbstsicher | | | | | | | |
| verletzt | | | | | | | |
| traurig | | | | | | | |
| gereizt | | | | | | | |
| wütend | | | | | | | |
| verärgert | | | | | | | |
| angeekelt | | | | | | | |
| verächtlich | | | | | | | |
| beschämt | | | | | | | |
| schuldig | | | | | | | |
| eifersüchtig | | | | | | | |
| neidisch | | | | | | | |
| ängstlich | | | | | | | |
| besorgt | | | | | | | |
| andere | | | | | | | |