

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							