



Emotionstagebuch

Ziel: Gedanken/Emotionen entladen, Distanz schaffen.

Anleitung:

Nimm dir ein Notizbuch oder ein Blatt Papier oder einfach eine Notiz in deinem Handy oder verwende diese Vorlage.

Schreib kurz auf:

- Was ist gerade passiert (der Auslöser)? Z.B.: "Nachricht von ihm/ihr gelesen", "Altes Foto gesehen", "Gedanken an Zukunft".
- Welches Gefühl ist am stärksten da? Z.B.: "Rasende Wut", "Tiefe Traurigkeit", "Panik", "Verwirrung". Du kannst auch mehrere aufschreiben.
- Optional, wenn du magst: Wie stark ist das Gefühl?

Stichworte reichen völlig. Urteile nicht über deine Gefühle. Nimm dir nur 5-10 Minuten.

Auslöser	Gefühle	Intensität (1-10)	Gedanken dazu