AB 6.6b Negative Gefühle identifizieren und reduzieren (Vorlage)

Dieses Arbeitsblatt sollte möglichst zeitnah nach einer Situation ausgefüllt werden, die starke negative Gefühle ausgelöst hat.

Datum und Uhrzeit der Situation: _____.

1. Beschreibung der Situation, in der ich mich sehr schlecht gefühlt habe: _____

_____

_____

2. Welche der folgenden Gefühle wurden in der Situation wohl hauptsächlich ausgelöst?

Traurigkeit	**Ärger**	**Angst**
enttäuscht	wütend	panisch
depressiv	frustriert	nervös
niedergeschmettert	gekränkt	angespannt
unglücklich	gereizt	beunruhigt
betrübt	neidisch	verzweifelt

3. Ich fühlte mich _____.

4. Ich brauchte wahrscheinlich _____.

5. _____zu fühlen, gehört zum normalen Leben. Ich akzeptiere darum, dass ich mich so gefühlt habe.

6. Welche Objekte oder Personen hätten beim Stillen des Bedürfnisses helfen können? Ich hätte _____ gebrauchen können, um mir zu helfen, dem Bedürfnis nachzukommen.

7. In Situationen wie dieser könnte ich _____ _____, um meinem Bedürfnis nachzukommen.

(adaptiert nach Gaus, 2011)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart