AB 6.6a Negative Gefühle identifizieren und reduzieren

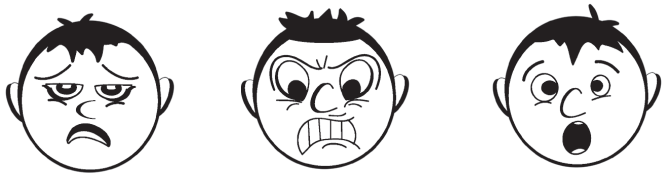
Dieses Arbeitsblatt sollte möglichst zeitnah nach einer Situation ausgefüllt werden, die starke negative Gefühle ausgelöst hat.

Datum und Uhrzeit der Situation: 15. August abends.

1. Beschreibung der Situation, in der ich mich sehr schlecht gefühlt habe:
Ich war auf dem ersten Vereinstreffen und passte da irgendwie gar nicht rein

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 niedergeschmettert.

4. Ich brauchte wahrscheinlich mehr Sicherheit.

5. Traurigkeit 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 Unterstützung, damit wie man sich dort verhalten soll gebrauchen können, um mir zu helfen, dem Bedürfnis nachzukommen.

7. In Situationen wie dieser könnte ich entweder jemanden mitnehmen oder vorher üben, was man sagen könnte, um meinem Bedürfnis nachzukommen.

(adaptiert nach Gaus, 2011)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart