AB 6.4 Gefühlstagebuch

Situation Was ist passiert, bevor das Gefühl auftrat?	**Körperempfinden** Was hat sich im Körper verändert?	**Gedanken** Was denke ich?	**Handlungsdrang** Was möchte ich machen/sagen?	**Gefühl** Welches Gefühl habe ich?	Ist mein Gefühl der Situation angemessen? Welche Folgen hat das Gefühl für mich?

(modifiziert nach Bohus & Wolf, 2008)

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart