

GEDANKEN- & GEFÜHLSMONITORING

Nimm dir in den nächsten 7-14 Tagen regelmäßig Zeit, um zu notieren, was du denkst und wie du dich fühlst. Sorge dafür, dass du mind. 3-5 unterschiedliche Beobachtungen in die Tabelle einträgst und zum nächsten Modul mitbringst. Falls du Anregungen brauchst, nutze den Leitfaden auf der nächsten Seite.

Tag & Uhrzeit	Situation	Das denke und fühle ich jetzt
So, 17:30	Besuch bei den Schwiegereltern beendet, Rückfahrt nach Hause	Er könnte ja mal "danke" sagen, dass ich mir Zeit genommen hab und dabei war. Ich wäre gern schon eine Stunde früher gefahren, es ist zu Hause noch so viel zu erledigen. Gut, dass wir dort waren, die Eltern haben sich gefreut.
Mo, 12:30	Mittagspause im Home Office	Wo ist nur der Vormittag geblieben? Ich habe noch nichts geschafft. Ich bin innerlich total nervös. Wieso bin ich so lahmarschig unterwegs heute? Es ist einfach zu viel. Die anderen haben gut reden: "Du musst halt das und das machen." Was wissen die denn schon? Ich bin einfach nur müde.

GEDANKEN- & GEFÜHLSMONITORING

[illegible]

Leitfaden / Reflexionsfragen:

Welche Gedanken sind gerade spontan da?

Was verabscheust, begrüßt du gerade über die aktuelle Situation, in der du dich befindest?

Was empfindest du körperlich? (Druck, Enge, Freude, Hitze, Unruhe, Schwere, Leichtigkeit, Liebe, Müdigkeit)

Wenn es möglich wäre, würdest du was jetzt gerne sagen oder tun?

Was brauchst du jetzt oder was wünschst du dir gerade?

Worüber regst du dich gerade auf?

Was macht dir gerade gute Laune?

(Ergänze gern, falls dir noch Fragen einfallen, die dir helfen)