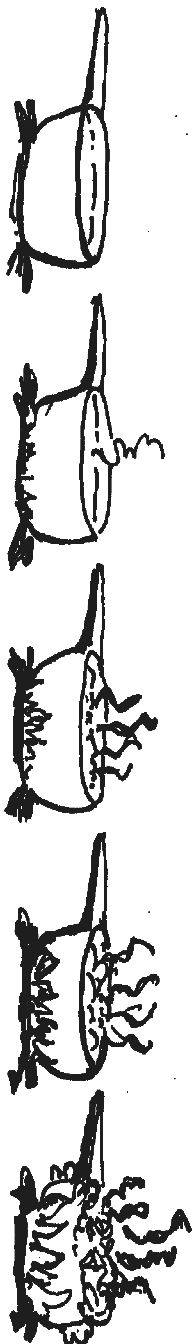


# Gefühlskalender

Datum: \_\_\_\_\_



	1	2	3	4	5
Situation					
Gefühle					
Körperliche Empfindungen					
Gedanken					
Schemas					
Handlungsimpulse					
Verhalten					



Füllen Sie den Gefühlskalender jeden Tag aus. Beginnen Sie mit dem höchsten Spannungsgrad (5). Wenn Sie diesen Spannungsgrad erlebt haben, notieren Sie die dazu gehörige Situation. Sonst lassen Sie die Spalte leer. Gehen Sie zum nächsten Spannungsgrad, dann zum 4., 2. und 3. und verfahren Sie in der gleichen Weise. Versuchen Sie, auch die anderen Punkte zu den jeweiligen Spannungsgraden zu dokumentieren. Im Laufe des Trainings werden dazu einige Begriffe noch genauer erläutert.