

Mein E(motion)-Journal

Datum:

1. Wie gestresst war ich heute auf einer Skala von 1 bis 10?



2. Welche Gefühle habe ich heute am stärksten erlebt?

3. In welcher Situation habe ich dieses Gefühl erlebt?

4. Was habe ich körperlich gespürt?

5. Welche Gedanken hatte ich in der Situation?

6. Wie habe ich auf das Gefühl reagiert?

7. Gibt es etwas, das ich anders machen könnte, um mit ähnlichen Situationen in der Zukunft besser umzugehen?

Zusätzliche Notizen:

ausgefülltes Beispiel

Datum: 4. Mai

1. Wie gestresst war ich heute auf einer Skala von 1 bis 10?



2. Welche Gefühle habe ich heute am stärksten erlebt?

Angst

3. In welcher Situation habe ich dieses Gefühl erlebt?

Als ich dran kam mit dem Referat.

4. Was habe ich körperlich gespürt?

Wie ein Faustschlag in meinen Magen
totale Übelkeit

5. Welche Gedanken hatte ich in der Situation?

Jetzt machst Du Dich lächerlich!
Ich kann das eh nicht...

6. Wie habe ich auf das Gefühl reagiert?

Ich habe angefangen zu zittern und konnte mich nicht konzentrieren

7. Gibt es etwas, das ich anders machen könnte, um mit ähnlichen Situationen in der Zukunft besser umzugehen?

tief durchatmen - vielleicht mir selbst sagen:
Was soll schon passieren?

Zusätzliche Notizen:

Es hat geholfen, nach der Prüfung mit einem Freund darüber zu sprechen