

Arbeitsblatt *Gefühlsprotokoll*

Manchmal sind Emotionen störrische, flatterhafte und nur wenig greifbare Begleiter. Es gibt in einer Psychotherapie vielfältige Gründe, sich intensiver mit Ihnen auseinanderzusetzen. Ein erster Schritt des Kennenlernens ist die Selbstbeobachtung.

► **Raum für Gedanken, die mir Hinweise auf mein Gefühl geben**

(z.B. "Ich bin vollkommen allein auf dieser Welt.")

- _____
- _____
- _____

► **Raum für körperliche Empfindungen, die mit meinem Gefühl auftreten**

(z.B. Druck auf der Brust)

- _____
- _____
- _____

► **Raum für Bedürfnisse (Ursache) und Handlungen (Folge), in Verbindung mit meinem Gefühl**

(z.B. "Ich will, dass mich jemand in den Arm nimmt.")

- _____
- _____
- _____

► **Mein Gefühl**

(z.B. Traurigkeit, Intensität von 70%, Resultat meiner Gedanken an meinen Verlust, es will, dass ich mich trösten lasse)

- _____
- _____
- _____

