

Name:

Datum:



Meine Emotionen in dieser Woche

Unsere Emotionen können in vier Bereiche aufgeteilt werden: blau, grün, gelb und rot. Wir wollen immer im grünen Bereich bleiben bzw. dorthin zurückkehren. Den roten Bereich möchten wir vermeiden. Füll den folgenden Kalender aus, um einen Überblick über die Bereiche zu erhalten, die du in einer Woche durchlebst.

Sonntag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Montag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Dienstag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Mittwoch

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Donnerstag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Freitag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:

Samstag

Heute habe ich mich so gefühlt:

Um im grünen Bereich zu bleiben, habe ich versucht:



**REGULIERUNGS-
BEREICHE**

- Wenig Energie und Motivation fürs Teilnehmen
- Aufmerksam und insgesamt positiv
- Unwohl, muss mich konzentrieren
- Voller negativer Emotionen, könnte unwirsch reagieren