

## Gedankenprotokoll

Beobachte an **min. 7 aufeinanderfolgenden Tagen** deine wichtigsten Gefühle und Gedanken. Notiere dabei:

- 1. Was ist passiert?** Durch wen oder was wurde dein Gefühl ausgelöst? (z.B. Nachbarn, Partner, Stau, Zuschauer, Wetter...)
- 2. Wie habe ich mich gefühlt?** (z.B. traurig, nervös, ärgerlich, gestresst, freudig...)
- 3. Was waren meine Gedanken?** (z.B. „Das wird mir zu viel“, „Ich möchte auch beachtet werden“, „werde ich denn gar nicht verstanden“...)

Datum	Was ist passiert? (Situation)	Wie habe ich mich gefühlt?	Was waren meine Gedanken?
<b>Beispiel</b>	Am Startplatz waren viele Zuschauer	Nervös, ängstlich, gestresst	Ich muss mein bestes geben, damit ich mich nicht blamiere



Yvonne Dathe - [www.winmental.de](http://www.winmental.de) - [yvonne@winmental.de](mailto:yvonne@winmental.de)