



Gefühlsprotokoll (aktuell)

Datum: _____

Höhe der Anspannung (0- 100): _____ (bei > 70 dann zuerst Stresstoleranzskills anwenden)

Gefühlsmäßige Verwundbarkeit: Welche Stressfaktoren liegen vor, die mich anfällig machen (Schlaf, Essen und Trinken, Sport, zu wenig angenehme Gefühle „gesammelt“,...)?

-

-

Beschreibe das Ereignis: (Wo, was ist passiert? wer ist dabei?):

Interpretation / Bewertung der Situation? Was geht mir als erstes durch den Kopf? Welche Bedeutung gebe ich dem Ereignis?

Emotionales Netz

Welche Gedanken habe ich?

Was nehme ich wahr? Offen?

Gedanken / Erinnerungen

Wahrnehmung

<p>„Gefühl(e)“</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--

Körper

Handlungsimpuls

Was passiert körperlich?

Was würde ich am liebsten jetzt tun?



Mein (handlungsleitendes) Gefühl: _____

Angemessen? (auch in Intensität?)

JA!

NEIN!

Handle danach

Abschwächen



Entgegengesetztes Denken:

ATMUNG

Entgegengesetzte Wahrnehmung:

(„gedankenbezogene Skills“, z.B. Hirn Flik Flak)

(„Sinnesbezogene Skills“, z.B. 5 Sinne)



Gedanken / Erinnerungen

Wahrnehmung

<p>Neues Gefühl ?</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
--

Körper

Handlungsimpuls

Entgegengesetzte Körpersprache

Entgegengesetztes Handeln

(„körperbezogene Skills“, z.B. Atem)

(„handlungsbezogene Skills“, z.B. Sport)

