


Emotionstagebuch



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Tageseintrag

Erstellt mit LoomJournals



So verwendest du dieses Journal

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen

-
- Name the emotions you experienced — be specific: frustrated, anxious, content, proud
 - Scan your body and note physical sensations linked to those feelings
 - Identify the trigger: what event, thought, or person sparked this emotion?
 - Reflect on how you coped — what helped and what didn't
 - Ask what this emotion is teaching you about your needs or values
 - Close with a moment of gratitude, even if today was hard



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*

Datum: _____

Emotionen, die ich heute gespürt habe *(benenne die emotionen — wut, freude, trauer, ruhe...)*

Körperempfindungen *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

Auslöser *(was hat diese gefühle ausgelöst? ereignisse, menschen, gedanken)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Emotionslektion *(was hat dieses gefühl über deine werte, bedürfnisse oder grenzen verraten? jedes gefü...)*

Dankbarkeit für Emotion *(auch schwierige gefühle haben bedeutung — wofür bist du dankbar aufgrund...)*
