

SPORT MENTAL TRAINING

DOWNLOAD

EMOTIONSTAGEBUCH

EMOTIONSTAGEBUCH

Reflektiere über **4 Wochen** täglich, wie intensiv Du Deine Emotionen heute erlebt hast.

In der ersten Woche, geht es nur um eine Zahl:

- «0»: Ich habe meine Emotionen heute gar nicht gespürt
- «50»: Ich habe heute meine Emotionen in mittlerer Stärke gespürt
- «100»: Ich habe heute meine Emotionen intensiv gespürt

Alle Zahlen zwischen 0 und 100 sind möglich.

Die «Richtung» ist zunächst egal, also ob es eine positive Emotion war wie Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Stolz, Inspiration, Liebe oder eine negative Emotion wie Wut, Ärger, Angst, Trauer, Enttäuschung interessiert in der ersten Trainingswoche noch nicht.

Ab der zweiten Woche versuche zusätzlich, das stärkste Gefühl des Tages zu benennen.

Du wirst sehen, dass Du spätestens ab Woche 3 einen immer stärkeren Kontakt zu Deinen Emotionen bekommst und diese auch besser in Worte fassen kannst. Es geht hier nicht um eine Beurteilung Deiner Emotionen («ist das gut?») oder gar um eine Veränderung, sondern einfach nur darum, dass Du lernst, Deine Emotionen besser wahrzunehmen und zu beschreiben. Der Effekt, der durch dieses Emotionstagebuch erzielt wird, ist also nur ein «Bewusstmachen» – aber genau das ist schon der «Trick» wenn man so will: Du richtest Deinen Fokus verstärkt auf Emotionen. Dadurch beschäftigst Du Dich intensiver mit Deinem emotionalen Erleben und kommst «automatisch» auf Erkenntnisse, denn Menschen sind perfekte Lernwesen.

EMOTIONSTAGEBUCH

1

Montag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Dienstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Mittwoch

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Donnerstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Freitag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Samstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Sonntag


Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:




EMOTIONSTAGEBUCH 2


Montag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Dienstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Mittwoch Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Donnerstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Freitag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


Samstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


Sonntag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


EMOTIONSTAGEBUCH

3

Montag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Dienstag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Mittwoch

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Donnerstag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Freitag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Samstag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:

.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Sonntag

Datum:

Stärkstes Gefühl heute:


.....

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:




EMOTIONSTAGEBUCH 4


Montag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Dienstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Mittwoch Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Donnerstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


Freitag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


Samstag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:


Sonntag Datum:

Stärkstes Gefühl heute:
Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:
