

Mit dieser Tabelle können Sie über eine Woche Ihre Emotionen beobachten.

	Welche Emotionen waren heute relevant? (Freude, Wohlwollen/Freundlichkeit, Angst, Ärger, Trauer, Ekel, Verachtung, Schuld, Scham, Neid/Eifersucht)	Was konnten Sie in Ihrem Körper spüren, als die Emotion auftrat? Wie stark haben Sie die Emotion empfunden?	In welcher Situation traten die Emotionen ein? Notieren Sie kurz.
Montag			
Dienstag			
Mittwoch			
Donnerstag			
Freitag			
Samstag			
Sonntag			