

# Gedankentagebuch

## **SITUATION bzw. AUSLÖSER**

Was genau ist passiert? Das beschreibt die Situation.

## **NEGATIVER GEDANKE**

Was hat mich in der Situation getriggert?

Was war mein **entscheidender negativer** Gedanke?

## **GEFÜHL**

Welches Gefühl hat dieser negative Gedanke in mir ausgelöst? Wut, Angst, Ohnmacht, Ärger...?

## **REAKTION**

Wie genau habe ich reagiert? Was getan, gesagt, etc.?

## **FREUNDLICHER ALTERNATIV-GEDANKE**

Welcher freundliche Alternativ-Gedanke wäre stattdessen möglich gewesen?

## **NEUES GEFÜHL**

Wie fühle ich mich, wenn ich diesen freundlichen Alternativ-Gedanken denke?

## **ALTERNATIVE REAKTION**

Wenn ich mich so fühle, wie reagiere ich dann?

Get in Touch.

## ABOUT US

FLOW-LIGHT

Schraudolphstraße 44  
80799 München

[www.flow-light.de](http://www.flow-light.de)



vera@flow-light.de  
+49 179 208 1691



carola@flow-light.de  
+49 173 986 4292