

Template: Gedankentagebuch Zur Selbstreflexion



Wenn mal was ‚unrund‘ gelaufen ist im Training, mit Kollegen oder der Familie, dann nimm dir doch ein paar Minuten ungestörte Zeit am Abend. Sortier deine Gedanken und erforsche, was da genau bei dir passiert ist. So vermeidest du, wieder und wieder in die gleiche Falle zu tappen. Viel Spaß & gutes Gelingen!

Situation Was genau ist passiert?	
Gedanke Was habe ich in der Situation gedacht? (Entscheidender Gedanke!)	
Gefühl Was genau habe ich gefühlt? (Ärger, Zorn, Angst, Traurigkeit...)	
Reaktion Wie habe ich reagiert?	
Neuer Gedanke Welcher Gedanke löst ein besseres Gefühl bei mir aus?	
Neues Gefühl Was fühle ich, wenn ich diesen anderen Gedanken denke?	
Neue Reaktion Wie reagiere ich, wenn ich anders fühle?	

