

klarseen Übung Tagesablauf Nutze für diese Übung die Gefühls- & Bedürfnisliste

Lass deinen gestrigen Tag Revue passieren: Was hast du getan und welche Gefühle waren dabei „im Spiel“?

Uhrzeit	Tätigkeit	Gefühle, an die ich mich jetzt erinnere
00. ⁰⁰		
1. ⁰⁰		
2. ⁰⁰		
3. ⁰⁰		
4. ⁰⁰		
5. ⁰⁰		
6. ⁰⁰		
7. ⁰⁰		
8. ⁰⁰		
9. ⁰⁰		
10. ⁰⁰		
11. ⁰⁰		
12. ⁰⁰		
13. ⁰⁰		
14. ⁰⁰		
15. ⁰⁰		
16. ⁰⁰		
17. ⁰⁰		
18. ⁰⁰		
19. ⁰⁰		
20. ⁰⁰		
21. ⁰⁰		
22. ⁰⁰		
23. ⁰⁰		
24. ⁰⁰		