
	FS Praxisbegleitung	Sonja Schmidt
---	---------------------	---------------

## Emotionstagebuch

Wählen Sie sich ein emotionsrelevantes (Was hat mich z.B. gefreut/ verunsichert/ geärgert/ beeindruckt?) Tagesereignis aus, denken Sie in Spalte 1 schriftlich darüber nach (beginnen Sie nach jedem Satz eine neue Zeile), so dass Sie dabei für sich selbst zu Konsequenzen kommen. Finden Sie nun in Spalte 2 zu jedem Satz ihres Textes aus Spalte 1 eine reflexionsleitende Frage. Überlegen Sie in Spalte 3, ob es noch ergänzende Fragen zu Ihrem Tagesereignis gibt. Führen Sie Ihre Reflexion in Spalte 4 fort und beziehen Sie dabei die ergänzenden Fragen ein, so dass Sie einen Handlungsplan für die kommenden Tage entwerfen, der Ihnen ein konstruktiveres Handeln in ähnlichen Situationen ermöglicht. Kennzeichnen Sie nach ein paar Tagen Ihre Reflexionsgewohnheiten. Welche Art von Fragen haben Sie sich häufig/ regelmäßig gestellt? Welche Fragen haben Sie fast immer übersehen? Wählen Sie eine aus, die Sie künftig häufiger berücksichtigen wollen und beziehen Sie diese an den folgenden Tagen ein.

**Als Schema pro Tag bitte diese Tabelle anwenden!**

<p><b>1. Worüber ich heute reflektieren will, so dass ich für mich und Morgen etwas lernen kann:</b>  <b>Datum/Ihr Text:</b>          Heute war es in der Praxis fürchterlich. Ich hatte einen Konflikt mit einem Kind. Als ich nicht mehr weiter wusste, habe ich es angeschrien.</p> <p>Ich war so furchtbar wütend, dass ich mich meine Gefühle gar nicht mehr unter Kontrolle hatte...          Jan hatte mich aber auch so beleidigt und mit Schimpfworten betitelt,...</p>	<p><b>2. Reflexionsleitende Fragen</b></p> <p><b>Wie war es?</b>  <b>Warum war es so?</b></p> <p><b>Was war das Schlimmste?</b></p> <p><b>Warum war ich so?</b>  <b>Warum waren die so?</b></p> <p><b>Was machte mich verrückt?</b></p>
<p><b>4. Weiterführende Reflexion</b></p>	<p><b>3. ergänzende Fragen:</b></p> <p><b>War das wirklich so schlimm?</b>  <b>Was kann ich besser machen?</b>  <b>Wie lösen andere das Problem?</b>  <b>Welche Folgen hat das?</b></p>

	FS Praxisbegleitung	Sonja Schmidt
---	---------------------	---------------

Kopiervorlage, die Sie bei Ihren täglichen Aufzeichnungen am PC nutzen können:

<p><b>1. Worüber ich heute reflektieren will, so dass ich für mich und Morgen etwas lernen kann:</b>  <b>Datum/Ihr Text:</b></p>	<p><b>2. Reflexionsleitende Fragen</b></p>
<p><b>4. Weiterführende Reflexion</b></p>	<p><b>3. ergänzende Fragen:</b></p>

Lit.: Sieland, Bernhard, 2000: Hast Du heute schon gelebt? Impulse zur Selbstentwicklung, Lüneburg