

Achtsamkeits-Tagebuch

Datum	Vorfall	Gefühl	Körper	Muster

Gute Gefühle:
 erstaunt, wohl, vertrauensvoll,
 angeregt, kräftig, erfüllt, froh,
 begeistert, zufrieden,
 hoffnungsvoll, fröhlich, bewegt,
 optimistisch, stolz, erleichtert,
 sicher, überrascht, gerührt,
 glücklich, dankbar

Herausfordernde Gefühle:
 hoffnungslos, ungeduldig,
 durcheinander, besorgt,
 enttäuscht, entmutigt,
 bekümmert, verlegen, frustriert,
 hilflos, wütend, ärgert, irritiert,
 einsam, nervös, überwältigt,
 zögernd, traurig, unbehaglich

- Meine Muster (Konditionierungen):**
1. Angst, verlassen zu werden
 2. (emotionale Bedürfnisse nicht ausdrücken)
 3. Unterwerfung („immer wie du willst“)
 4. Misstrauen
 5. Nicht liebenswert sein
 6. Sich ausgeschlossen fühlen
 7. Sich verletztlich fühlen
 8. Angst zu versagen (nicht gut genug sein)
 9. Perfektionismus
 10. Sich besonders fühlen (keine Grenze sehen)