



## Arbeitsauftrag

# App-Tagebuch meiner Gefühle

### Ziele

- Du trainierst die Wahrnehmung und die Beschreibung deiner Gefühle.
- Du kannst deine eigenen Ideen oder die Tipps der App «Wie geht's dir?» nutzen, um ins Handeln zu kommen.
- Du testest unterschiedliche Möglichkeiten und machst Erfahrungen, wie du mit deinen Gefühlen sorgsam umgehen und sie allenfalls besser regulieren kannst.
- Du erlebst dich durch dein Handeln und deine Erfahrungen als wirksam.

### Auftrag / Empfehlung

- Dokumentiere deine Gefühle in der App mit dem Emotionen ABC möglichst täglich während 4 Wochen. Mache dir möglichst oft auch Notizen zu deinem aktuellen Gefühl. Die Fragen im Kasten unten können dir dabei helfen.
- Versuche verschiedene Dinge aus: Welche Handlung hilft dir, gute Gefühle zu erhalten? Was hilft dir, schlechte Gefühle loszuwerden? Notiere dir, was du ausprobiert hast und ob es nützte. (z.B. *traurig*: Musik hören. Hat nichts genützt, zog mich nur noch mehr runter. *traurig*. Laut schreien. War super.)

*Hinweis: Du kannst deine eigenen Tipps und Erfahrungen in der App erfassen und sie werden dir dann wieder vorgeschlagen. Du kannst auch die Tipps aus der App ausprobieren und für dich bewerten.*

### Leitfragen für deine Einträge im «App-Tagebuch meiner Gefühle»

Diese Fragen sind Anregungen zum Nachdenken. Du musst sie nicht alle beantworten.

- Kannst du erklären, warum dieses Gefühl/diese Gefühle im Moment «da» sind?
- Was hat dich dabei unterstützt, gut mit dem Gefühl umzugehen?
- Was trägt dazu bei, dass angenehme Gefühle anhalten?
- Was hilft, damit negative Gefühle verschwinden?
- Was hast du dir vorgenommen und dann auch gemacht?
- Wie hat sich dein Handeln auf dein Wohlbefinden ausgewirkt?
- Wofür bist du heute dankbar?
- Was war das Beste, Erfreulichste, Positivste am heutigen Tag?

Du kannst auch kreative andere Formen für dein Tagebuch nutzen!

Ein schönes physisches Tagebuch, ein Dokument auf deinem Laptop oder deinem Smart-Phone, Kurz-Videos als Tagebucheinträge, Sprachmemos, grafische Darstellung als Gefühlsbarometer mit Kommentaren usw.