

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut  
**Joachim Hoffeld - Ernst**  
 Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie  
 Alle Kassen, Privat, selbstzahlende Menschen

Dieselstr. 5  
 D 91785 Pleinfeld / Bayern

Telefon: 0176 6260 8992  
 Fax: 09144 373 0 332  
 E-Mail: kontakt@praxis-hoffeld.de

Name:

Blatt-Nr.:

## Emotions-Tagebuch

Mit dem Emotionstagebuch soll die Wahrnehmung von Gefühlen geschult werden. Führen Sie deshalb bitte Tagebuch über Ihre Emotionen. Tun Sie dies am besten abends oder kurz vor dem zu Bett gehen. Kreuzen Sie einfach an, welches Gefühl Sie an diesem Tag empfunden haben.

Emotion	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Glücklich							
Interessiert							
Aufgeregt							
Fürsorglich							
Zärtlich							
Liebevoll							
Geliebt							
Mitfühlend							
Dankbar							
Stolz							
Zuversichtlich							
Verletzt							
Traurig							
Bedauernd							
Gereizt							
Wütend							
nachtragend							
Angewidert							
Verächtlich							
Beschämt							
Schuldig							
Neidisch							
Eifersüchtig							
Nervös							
Ängstlich							
sonstige							