

Das Gefühlsbarometer

Datum _____

Gefühls- und Stressbarometer

1 = Sehr schlechte Laune / 10 = sehr gute Laune

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Notieren Sie am Abend: Wie ging es mir heute? Machen Sie ein Kreuz hinter das entsprechende Kästchen.

Gefühle im Einzelnen

1 = überhaupt nicht (gut) 10 = sehr (gut)

Wie geht es Ihnen heute körperlich?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie geht es Ihnen heute seelisch?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie erschöpft sind Sie heute?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie gestresst sind Sie heute?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie frustriert sind Sie heute?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Wie wütend sind Sie heute?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Minifazit für den Tag

Notieren Sie kurz, welche Personen, Ereignisse, Situationen Ihnen heute **Stress bereitet haben**. Ordnen Sie diesen einen entsprechenden Wert von 1-10 zu:

1.

2.

Notieren Sie, welche Personen, Ereignisse, Situationen Ihnen heute **ein gutes Gefühl bereitet haben**.

3.

4.