

Diese Beobachtungsaufgabe unterstützt die Selbstwahrnehmung und fördert die Selbsteinschätzung an diesem heutigen Tag.



Datum: ...

Was hast Du heute für einen Tag? Gib ihm ein Gesicht



Hast Du etwas Besonderes erlebt?  Ja  Nein

Etwas Tolles oder Schönes? Wenn ja, was?

---

Etwas Unangenehmes oder Ärgerliches? Wenn ja, was?

---

Hast Du heute Angst gespürt?  Ja  Nein

Wie stark war Deine Angst?  wenig  mittel  stark  ganz stark

Wie lange war die Angst da?

ganz kurz  kurz  mittel  lange  ganz lange  immer

Hast Du heute Wut gespürt?  Ja  Nein

Wie stark war Deine Wut?  wenig  mittel  stark  ganz stark

Wie lange war die Wut da?

ganz kurz  kurz  mittel  lange  ganz lange  immer

Hast Du heute Traurigkeit gespürt?  Ja  Nein

Wie stark war Deine Traurigkeit?  wenig  mittel  stark  ganz stark

Wie lange war die Traurigkeit da?

ganz kurz  kurz  mittel  lange  ganz lange  immer

Hast Du noch andere Sorgen? Welche?

---

Was machst Du, wenn Du Angst, Wut und Traurigkeit verspürst?

---