



## **Selbstbeobachtung - Was denke ich und wie reagiere ich in emotional belastenden, schwierigen Situationen?**

Bitte erinnere dich an ein Gespräch, in dem Gefühle wie z. B. Enttäuschung, Zweifel, starken Ärger, Wut erlebt wurden.

Versuche dich ganz genau an die mit der Situation verbundenen Gedanken, Gefühle und dein Verhalten zu erinnern.

Versuche, diese Reflexionen in der Tabelle zu notieren!

|  |
|--|
| Auslösende Situation: Was ist passiert? Wer war beteiligt? |
| Ich habe in dieser Situation folgendes gesagt / getan:     |
| Ich habe mir Folgendes dabei gedacht:                      |
| Meine körperlichen Reaktionen waren:                       |
| Körperliche Reaktionen (Skala 0-10):                       |
| Meine Gefühle in der Situation waren:                      |
| Die Gefühlsstärke (Skala von 0-10):                        |

|  |
|--|
| Was habe ich in dieser Situation nicht für mich tun können?            |
| Was konnte ich in dieser Situation für mich tun?                       |
| Was konnte ich in dieser Situation nicht für den Gesprächspartner tun? |
| Was konnte ich in dieser Situation für dein Gesprächspartner tun?      |
| Was könnte ich in Zukunft in ähnlicher Situation für mich tun?         |

## Die Treppe zum Problemlösen

Finde ziemlich uncoole Situationen und steige von unten die Treppe hinauf. Versuche damit ein Problem zu lösen!

| <b>Problemlösetreppe</b>   |  |
|--|--|
|  | <p style="text-align: center;"><b>Die beste Lösung</b><br/>Suche die Lösung mit der besten Note:</p> <p style="text-align: center;">So mache ich es!</p> |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Gib den Lösungen Noten:</b><br/>1-2-3-4-5-6</p>  |
|  | <p style="text-align: center;"><b>Brainstorming: Was tue ich?</b><br/>Welche Lösungen gibt es überhaupt?</p>   |
| <p style="text-align: center;"><b>Das Problem erkennen!</b><br/>Was ist das Problem?</p> |  |
| <p style="text-align: center;"><b>Start ist hier!</b></p>                                |  |