

Gefühlsprotokoll

Emotionen erkennen, benennen und einordnen – zum regelmäßigen Ausfüllen

Ein Gefühlsprotokoll hilft dabei, Gefühle im Alltag bewusster wahrzunehmen, sie genauer zu benennen und Zusammenhänge zwischen Situationen, Gedanken und Reaktionen zu erkennen. Über Zeit werden so auch wiederkehrende Muster und mögliche Frühwarnzeichen sichtbar – eine wichtige Grundlage, um gezielt Skills einzusetzen oder Themen in der Therapie anzusprechen.

Kurzanleitung

- Trage möglichst zeitnah ein, wenn du ein deutliches Gefühl bemerkst – so bleibt die Erinnerung genau.
- Benenne das Gefühl so konkret wie möglich (nutze bei Bedarf die Wortliste unten).
- Schätze die Intensität auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 10 (maximal) ein.
- Es ist normal, mehrere Gefühle gleichzeitig zu haben – notiere alle, die zutreffen.
- Ziel ist nicht, Gefühle zu bewerten oder sofort zu verändern, sondern sie wahrzunehmen.

Gefühlswörter zum Nachschlagen

Falls es schwerfällt, ein Gefühl genau zu benennen – hier ein paar Anregungen:

Freude	fröhlich, erleichtert, zufrieden, begeistert, dankbar, stolz, geborgen
Traurigkeit	traurig, einsam, niedergeschlagen, hoffnungslos, leer, enttäuscht, verletzt
Angst	ängstlich, nervös, unsicher, überfordert, panisch, angespannt, hilflos
Wut	wütend, gereizt, frustriert, genervt, rasend, ohnmächtig, angespannt
Scham / Schuld	beschämt, schuldig, peinlich berührt, unwohl, minderwertig, bloßgestellt
Ekel	angewidert, abgestoßen, angeekelt, abgeneigt
Überraschung	überrascht, verblüfft, erstaunt, irritiert

Mein Protokoll

Trage hier deine Einträge über die nächsten Tage ein.

Datum & Uhrzeit	Situation (Auslöser)	Gefühl(e) + Intensität (0–10)	Körperempfinden	Verhalten / Reaktion

