

## Somatogramm zum negativen Gefühl

---

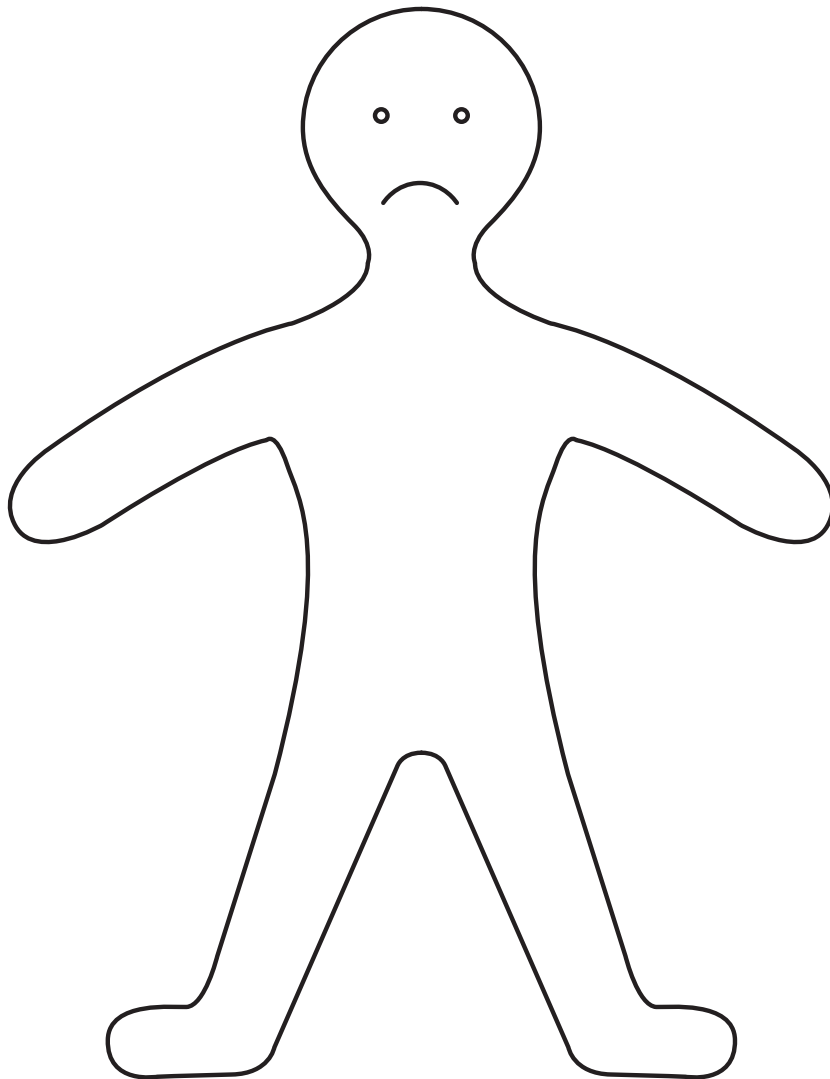
Somatogramm zum negativen Gefühl:

.....

---

Meine negativen somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur Ihre negativen somatischen Marker ein



## Somatogramm zum positiven Gefühl

---

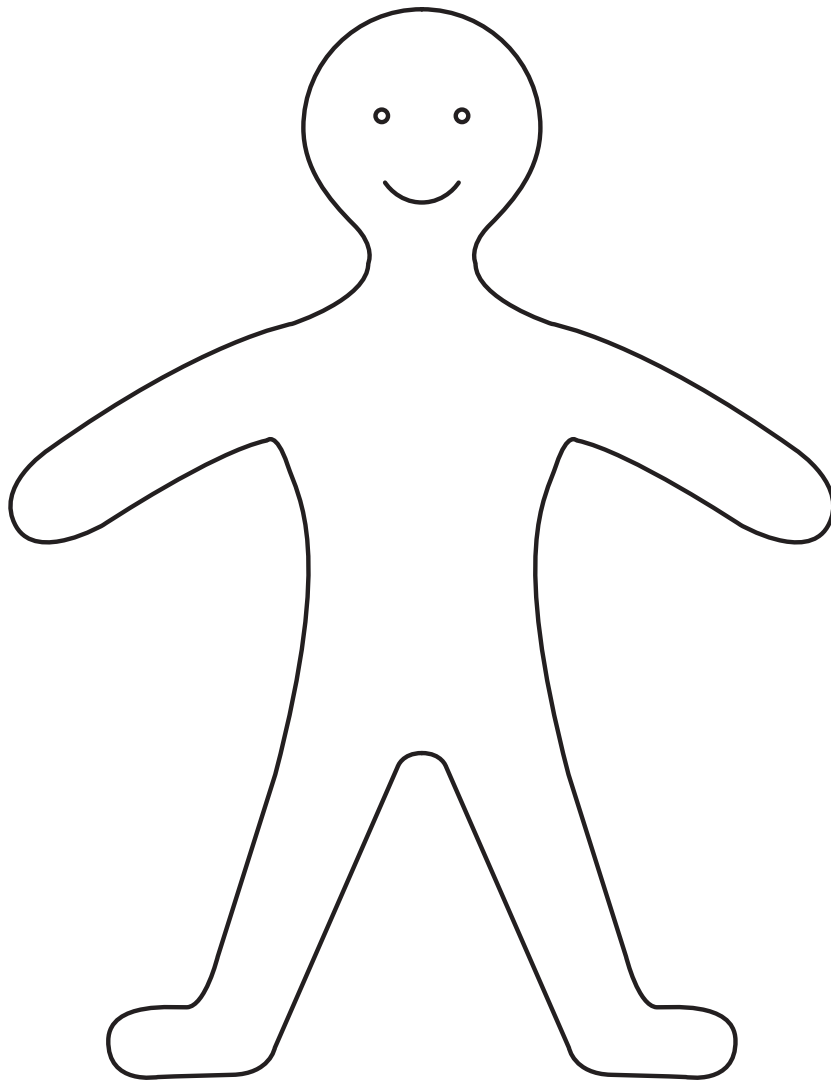
Somatogramm zum positiven Gefühl:

.....

---

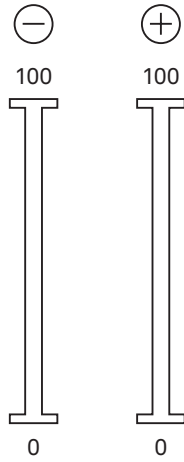
Meine positiven somatischen Marker

Zeichnen Sie in die Figur Ihre positiven somatischen Marker ein

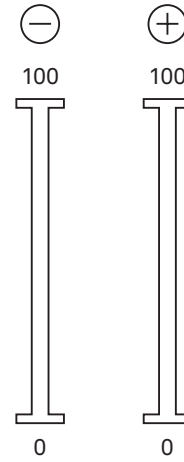


# Affektbilanzen zu verschiedenen Themen

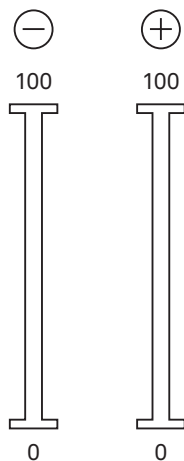
Wohnungsputz



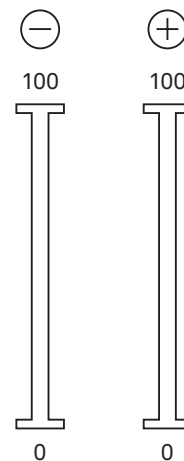
Pizza



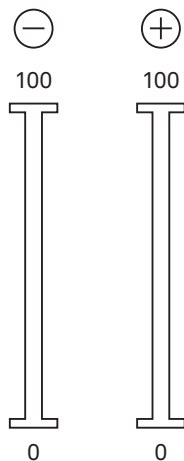
Ins Kino gehen



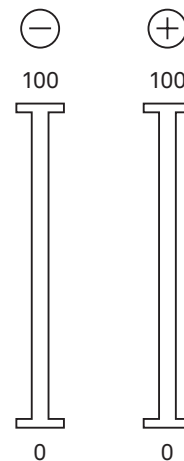
Weihnachten



Auto fahren



Familie



## Ideenkorb zum Thema

---

Mein Thema

.....

---

Gründe für **negative** Gefühle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

Eigene Gründe, die nicht genannt wurden

.....

.....

.....

.....

## Ideenkorb zum Thema

---

Mein Thema

.....

---

Gründe für **positive** Gefühle

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

Eigene Gründe, die nicht genannt wurden

.....

.....

.....

.....

## Mein Bildgefühl

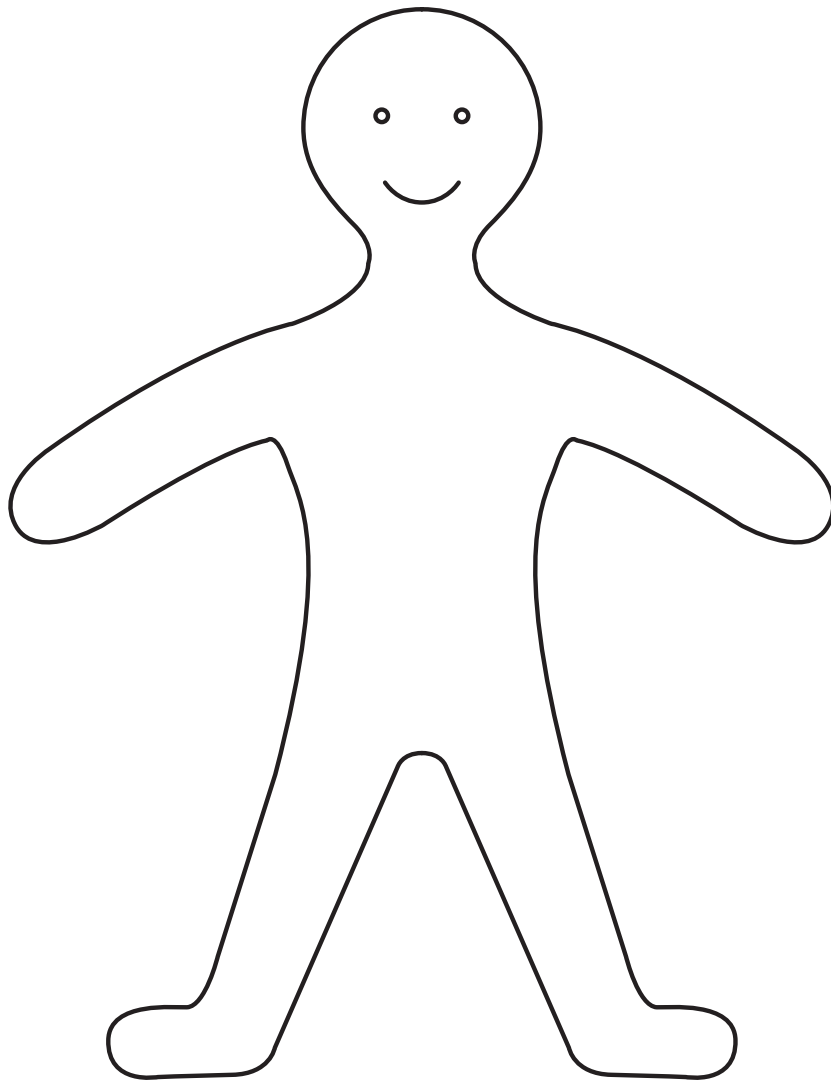
---

Somatogramm zum positiven Gefühl:

.....

---

Zeichnen Sie Ihre positiven somatischen Marker zu Ihrem Bild ein



## Ideenkorb zu meinem Bild

---

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---

## Meine eigenen Ideen zum Bild

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

---







## Affektbilanz zum Motto-Ziel

---

Mein Motto-Ziel in der jetzigen Fassung

.....

.....

.....

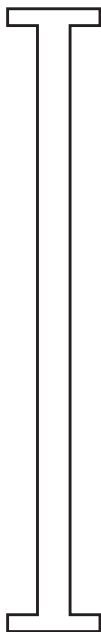
.....

---

Meine Affektbilanz zum Motto-Ziel



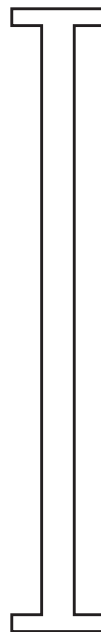
100



0



100



0

# Aufmerksamkeitsspeicher für gelingende Gefühlssteuerung

---

In diesen Situationen war mein Motto-Ziel aktiv, und ich habe meine Gefühle selbstbestimmt gesteuert:

Tag 1 • .....  
• .....  
• .....

Tag 2 • .....  
• .....  
• .....

Tag 3 • .....  
• .....  
• .....

Tag 4 • .....  
• .....  
• .....

Tag 5 • .....  
• .....  
• .....

Tag 6 • .....  
• .....  
• .....

Tag 7 • .....  
• .....  
• .....