

EMOTIONS-TRACKER



**Detaillierte
Beschreibung
des Stimmungsbilds**

**In welcher Situation hatte
ich diese Emotionen?**

**Möchte ich die
Emotion kultivieren
oder loswerden?**

Wie könnte ich das erreichen?

PAINPOINT-TRACKER



Beschreibung der Situation, die mich ärgerlich macht

Welche Personen sind involviert?

Was ist die Ursache meiner Irritation?

Was könnte ich konkret tun, um dieser Emotion den Boden zu entziehen?

BEDÜRFNIS-TRACKER



Was fühle ich?

In welcher Situation kam dieses Gefühl?

Welche erfüllten und nicht erfüllten Bedürfnisse könnten mit diesem Gefühl zusammenhängen?

Was könnte ich tun, um die nicht erfüllten Bedürfnisse besser zu befriedigen?

INVENTAR VON ÄNGSTEN



Vor wem oder was
habe ich Angst?

Welche Facetten hat diese Angst?

Wie gehe ich mit dieser Angst um?

ENERGIEVAMPIR-SPOTTER



Wer lädt regelmäßig negative Emotionen auf dich ab?

Warum lässt du das zu?

Was könntest du tun, damit das aufhört?

DRAMA-SCANNER



**Konkrete Beschreibung
der Handlung**

**Welche Haupt-
personen sind
beteiligt?**

**Wer initiiert
und produziert
dieses Drama?**

**Welche Bedürfnisse
hat diese Person wohl?**

Warum spielst du mit?

DRAMA-SELFCHECK



Beschreibe hier das Drama-Stück, auf dem deine Selbsteinschätzung basiert:

ACHTUNG: Diese Selbsteinschätzungsübung erfordert viel Ehrlichkeit zu dir selbst. Es ist eine echte Kooperation zwischen Mr. Mind, Her Highness Heart und Conscious Me. Es kommt nicht darauf an, ‚gut‘ zu sein, sondern es kommt darauf an, dass du eine realistische Einschätzung über dich abgibst, auf deren Basis du ein besseres Verständnis über deine Bedürfnisse erhältst und dich so besser kennen lernst.

Beschreibung deines Verhaltens

schwach

Selbsteinschätzung

stark

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Inwieweit filterst und verdrehst du Informationen? In welchem Ausmaß erhalten unterschiedliche Menschen unterschiedliche Informationen?

In welchem Ausmaß verzerrst du Informationen, um einen gemeinsamen ‚Feind‘ zu schaffen?

Inwieweit manipulierst du andere, damit sie deine ‚Verbündeten‘ gegen diesen gemeinsamen ‚Feind‘ werden?

Inwieweit suchst du nach Bestätigung dafür, dass du ‚Rech‘t und der Feind ‚Unrech‘t hat?

Inwieweit kontrollierst du die Handlungen anderer, indem du versuchst, Sympathie für dich zu wecken, beispielsweise dadurch, dass du dich als Opfer darstellst?

I-TEAM TRACKER



**Beschreibung des
Gedankens**

**Welche Gefühle sind mit
diesem Gedanken verbunden?**

**Welche körperlichen Empfindungen
lösen diese Gefühle aus?**
