

Selbstbeobachtung

Datum, Zeit und Beschreibung der Situation (Wo bin ich? Mit wem? Was ist gerade passiert?)	Gedanken (Was geht in meinem Kopf vor? Was sage ich mir selbst?)	Emotionen (Was spüre ich? z.B. traurig, verärgert, enttäuscht, schockiert)	Körperliche Reaktionen (Was beobachte ich in meinem Körper?)	Verhalten (Was mache ich? Was mache ich nicht? Was würde jemand anderer beobachten?)