

Beobachtungsliste Emotionen:



Tragen Sie für jeden Abend eine Zeile ein. Geben Sie an, ob die jeweilige Emotion erlebt wurde (**Ja/Nein**). Wenn ja, bewerten Sie die Intensität auf einer Skala von **1 (sehr schwach) bis 5 (sehr stark)**. In der Spalte „Bemerkungen“ können bei Bedarf kurze Stichworte ergänzt werden

abendliche Emotionen	Erlebt? (Ja/Nein)	Intensität (1–5)	Bemerkungen
Sorgen / Grübeln			
Angst (z. B. Zukunft, Versagen)			
Ärger / Wut / Groll			
Schuldgefühle / schlechtes Gewissen			
Neid / Eifersucht			
Scham / Peinlichkeit			
Trauer / Kummer			
Einsamkeit / Verlassenheit			
Enttäuschung			
Frustration / Hilflosigkeit			
Stress / Überforderung			
Resignation / Hoffnungslosigkeit			
Zweifel / Unsicherheit			
Ungeduld			
„nicht genug getan“			
Selbstkritik / Selbstabwertung			
Missgunst			
Verlustangst			
Gefühl von Kontrollverlust			
Gefühl Bedeutungslosigkeit			
Andere			