

Schreiben im **Flow**

Arbeitsblätter
Emotionstagebuch



Emotionstagebuch

Reflektiere über **4 Wochen** täglich, wie intensiv Du Deine Emotionen heute erlebt hast.

In der ersten Woche, geht es nur um eine Zahl:

«0»: Ich habe meine Emotionen heute gar nicht gespürt

«10»: Ich habe heute meine Emotionen intensiv gespürt

Die «Richtung» ist zunächst egal, also ob es eine positive Emotion war wie Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Stolz, Inspiration, Liebe oder eine negative Emotion wie Wut, Ärger, Angst, Trauer, Enttäuschung interessiert in der ersten Trainingswoche noch nicht.

Ab der zweiten Woche versuche zusätzlich, das stärkste Gefühl des Tages zu benennen.

Du wirst sehen, dass Du spätestens ab Woche 3 einen immer stärkeren Kontakt zu Deinen Emotionen bekommst und diese auch besser in Worte fassen kannst. Es geht hier nicht um eine Beurteilung Deiner Emotionen («ist das gut?») oder gar um eine Veränderung, sondern einfach nur darum, dass Du lernst, Deine Emotionen besser wahrzunehmen und zu beschreiben. Der Effekt, der durch dieses Emotionstagebuch erzielt wird, ist also nur ein «Bewusstmachen» – aber genau das ist schon der «Trick» wenn man so will: Du richtest Deinen Fokus verstärkt auf Emotionen. Dadurch beschäftigst Du Dich intensiver mit Deinem emotionalen Erleben und kommst «automatisch» auf Erkenntnisse, denn Menschen sind perfekte Lernwesen.

Emotionstagebuch

Woche 1

Montag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Dienstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Mittwoch

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Donnerstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Freitag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Samstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Sonntag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:



Emotionstagebuch

Woche 2

Montag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Dienstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Mittwoch

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Donnerstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Freitag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Samstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Sonntag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Emotionstagebuch

Woche 3

Montag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Dienstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Mittwoch

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Donnerstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Freitag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Samstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Sonntag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Emotionstagebuch

Woche 4

Montag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Dienstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Mittwoch

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Donnerstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Freitag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Samstag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Sonntag

Datum:

Heute habe ich meine Emotionen in dieser Stärke wahrgenommen:

Stärkstes Gefühl heute:



Die Fähigkeit, die eigenen Gefühle besser wahrzunehmen, fördert Deine mentale Gesundheit. Du wirst empathischer, d. h. Du wirst Dich auch besser in die Gefühle anderer Menschen hineinversetzen können. Das ist im Alltag hilfreich, denn es reduziert Missverständnisse und verbessert gleichzeitig Deine kommunikativen Fertigkeiten.

Du erkennst besser, wie sich Dein Gesprächspartner gerade fühlt und kannst so **Deine Kommunikation besser auf Deinen Gesprächspartner abstimmen.** Ergebnis: Dein Gesprächspartner fühlt sich viel besser verstanden von Dir.

Und schließlich kannst Du Dich besser in die Figuren in Deinem Roman hineinversetzen. Was fühlt der Protagonist gerade? Warum verhält er sich so? Warum sagt er, was er sagt? Welche Emotionen liegen seinem Verhalten zugrunde? Empathie ist für Autoren eine Grundkompetenz, die man tatsächlich trainieren und ausbauen kann, z. B. mit dem gerade vorgestellten Emotionstagebuch.

Falls Du alleine nicht weiter kommst, sei bitte nicht zu stolz dafür, Hilfe in Anspruch zu nehmen:

aktuelle Workshop-Termine:

www.Schreibflow-Events.de



aktuelle Schreibreisen:

www.Schreibreise.de



zur Schreibrausch-Community:

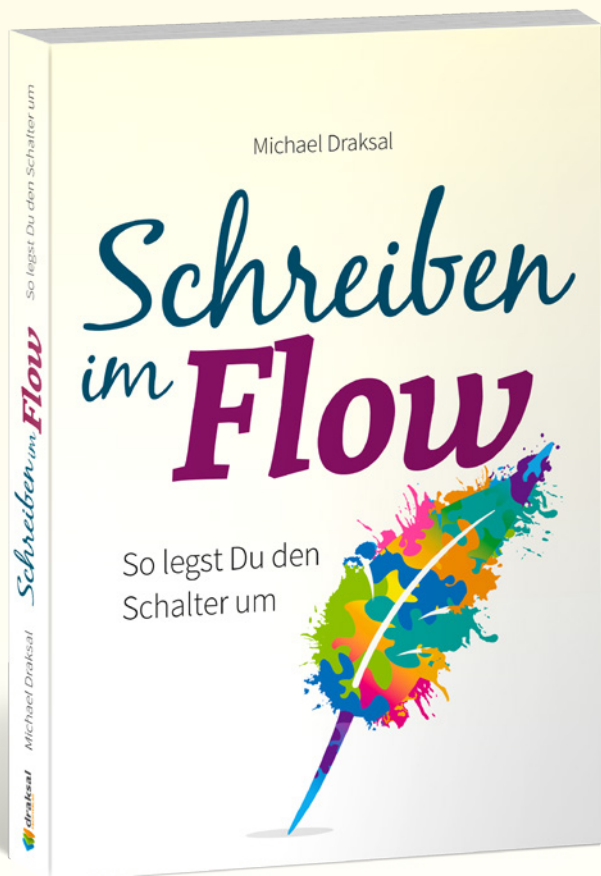
www.facebook.com/SchreibenImFlow

zum Online-Kurs:

www.Schreiben-im-Flow.de



Hattest Du schon mal einen Schreibrausch?



Neu!
Der Trainingsplan
für Deinen
Schreibrausch

Michael Draksal

Schreiben im Flow

So legst Du den Schalter um

160 Seiten, Hardcover

14,8 x 21 cm, durchgehend farbig

ISBN 978-3-86243-229-5

Draksal Fachverlag • 14,90 €



Auch als **E-Book** erhältlich bei:



amazonkindle



ISBN 978-3-86243-144-1 (E-Pub-Version)
ISBN 978-3-86243-145-8 (PDF-Version)



Auch als **Hörbuch** erhältlich bei:



ISBN 978-3-86243-241-7 (MP3-Download)