

MEIN WUT-TAGEBUCH

Datum	Beschreibung der Situation	Aussagen/Verhalten (Auslöser)	Meine Reaktion	Meine Urteile/Gedanken	Meine Gefühle/ Körpersensationen	Meine Bedürfnisse

Was fällt mir auf? Gibt es irgendwelche Muster?