

Reflexionsblatt: Unangenehme Erfahrungen

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Benenne stichpunktartig die Situation.							
Warst du dir der unangenehmen Erfahrung während des Geschehens bewusst?							
Wie genau fühlte sich der Körper in dem Moment an? Was hast du gespürt?							
Welche Stimmungen, Gefühle und Gedanken gingen mit dem Erlebnis einher?							
Welche Gedanken und Gefühle hast du jetzt, in diesem Moment, in dem du schreibst?							

Quelle: The Stress Reduction and Relaxation Program Workbook, Center for Mindfulness, USA