

## Dein 3-Wochen-Emotionstracker

### **Finde den Zugang zu deinen Gefühlen – ohne Druck**

Kopfmenschen sind oft Meister im Analysieren und Planen – doch wenn es um ihre eigenen Gefühle geht, stehen sie vor einer Herausforderung. Vielleicht fällt es dir schwer, Emotionen wahrzunehmen oder sie in Worte zu fassen. Vielleicht bist du dir gar nicht sicher, ob du überhaupt etwas fühlst.

Dieses 3-Wochen-Programm hilft dir, **sanft und ohne Druck** den Zugang zu deinem emotionalen Erleben wiederzufinden. Es geht nicht darum, alles sofort zu verstehen, sondern darum, dich selbst besser kennenzulernen.

### **Woche 1: Bewusstsein schaffen – Wie war mein Tag?**

 Jeden Abend bewertest du deinen Tag auf einer Skala von **1 bis 10**.

 **1 = Mein Tag war gut.**

 **10 = Mein Tag war schlecht.**

#### **Wichtig:**

- Du musst nichts weiter tun als eine Zahl aufschreiben. Keine Analyse, kein Druck – einfach nur wahrnehmen.
- Halte dich nicht zu lange mit der Entscheidung auf. Wähle spontan die Zahl, die sich richtig anfühlt.

#### **Deine tägliche Notiz:**

Heute war eine...

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

## Woche 2: Gefühle zu Zahlen hinzufügen – Welche Emotion passt dazu?

Nun ergänzt du deine Zahl um ein einfaches Wort:

✓ „Heute war eine **5** und ich fühlte mich **ruhig**.“

✓ „Heute war eine **8** und ich fühlte mich **erschöpft**.“

Falls du unsicher bist, wähle aus dieser Liste möglicher Emotionen:

### **Positive Emotionen:**

- Ruhig
- Entspannt
- Zufrieden
- Dankbar
- Hoffnungsvoll

### **Herausfordernde Emotionen:**

- Erschöpft
- Unsicher
- Überfordert
- Frustriert
- Leer

### **Wichtig:**

Halte es einfach! Es geht nicht darum, ein Gefühl zu analysieren, sondern es überhaupt erst wahrzunehmen.

Falls du dich bei einem Wort nicht sicher fühlst, ist das völlig in Ordnung. Nutze das Wort, das sich am ehesten passend anfühlt.

## Deine tägliche Notiz:

„Heute war eine ... und ich fühlte mich ...“

Tag 1:

Tag 2:

Tag 3:

Tag 4:

Tag 5:

Tag 6:

Tag 7:

## Woche 3: Tiefer gehen – Wann habe ich diese Emotion gespürt?

Nun beginnst du, kurz aufzuschreiben, **wann** du diese Emotion gespürt hast.

- „Heute war eine **6**, ich fühlte mich **angespannt**, weil ich eine wichtige Entscheidung treffen musste.“
- „Heute war eine **4**, ich fühlte mich **leer**, als ich eine emotionale Nachricht erhielt.“
- „Heute war eine **9**, ich fühlte mich **frei**, als ich im Wald spazieren ging.“

### Weitere Beispiele für typische Alltagssituationen:

„Ich fühlte mich **frustriert**, als ich meine To-do-Liste nicht geschafft habe.“

„Ich fühlte mich **überfordert**, als mir jemand zu viele Informationen auf einmal gegeben hat.“

„Ich fühlte mich **ruhig**, als ich abends mit einem Tee auf dem Sofa saß.“

„Ich fühlte mich **unsicher**, als ich eine Entscheidung treffen sollte, aber nicht wusste, was richtig ist.“

„Ich fühlte mich **glücklich**, als ein Freund mich unerwartet angerufen hat.“

**Tipp:** Achte darauf, ob sich Muster zeigen. Gibt es bestimmte Situationen, in denen du dich besonders wohl oder unwohl fühlst?

## Deine tägliche Notiz:

Heute war eine ..., ich fühlte mich ..., weil ...

**Tag 1:**

**Tag 2:**

**Tag 3:**

**Tag 4:**

**Tag 5:**

**Tag 6:**

**Tag 7:**


## Warum diese Übung funktioniert

- ✔ Sie nimmt den Druck raus, sofort zu „fühlen“.
- ✔ Sie schafft eine **sanfte Annäherung an Emotionen**, ohne sie zerdenken zu müssen.
- ✔ Sie hilft dir, **Muster zu erkennen**: Wann fühlst du dich wohl? Wann bist du überfordert?
- ✔ Sie bildet eine Grundlage für das **Benennen und Ausdrücken von Gefühlen**, was Kopfmenschen oft schwerfällt.

## Reflexionsfragen nach 3 Wochen

1. Wie schwer oder leicht fiel es mir, meine Emotionen wahrzunehmen?
2. Gab es wiederkehrende Gefühle oder Muster?
3. Habe ich Überraschungen über mich selbst entdeckt?
4. Wie hat sich mein Blick auf meine Emotionen in den letzten 3 Wochen verändert?

### Dein nächster Schritt

 Diese Übung ist ein erster Schritt. Falls du tiefer gehen möchtest, probiere:

- ✓ **Tägliches Journaling** – Schreibe kurze Notizen zu deinen Gefühlen.
- ✓ **Achtsamkeitsübungen** – Kleine Momente der Selbstwahrnehmung im Alltag.
- ✓ **Gefühlsrad nutzen** – Eine Übersicht über Emotionen, um die richtigen Worte zu finden.

 **Möchtest du deine Erfahrung teilen?** Schreib mir – ich freue mich über dein Feedback! 😊

Herzlichst,

**Andrea**