

Selbstbeobachtungsprotokoll

Situation Ort, Uhrzeit, Anwesende	Was tue ich? z. B.: "ich ziehe mich zurück ...", "ich sage nichts ..."	Was spüre ich? z.B.: Herzklopfen, Schmerzen, Schwitzen ...	Was denke ich? z.B.: "mir gelingt nichts ...", "das schaffe ich doch nicht ...", "das ist mir zu schwierig ..."	Was fühle ich? z. B.: Traurigkeit, Angst, Scham ... Bewertung (1 - 6)