

Arbeitsblatt 25

Angenehme Erfahrungen und Gefühle sammeln

- Wählen Sie angenehme Dinge, die jetzt gerade möglich sind.
- Suchen Sie Situationen auf, die angenehme Gefühle auslösen.
- Wählen Sie für jeden Tag etwas aus der »Liste angenehmer Aktivitäten« (► Arbeitsblatt 15, Abschn. 8.7.2).

Durch welche Aktivitäten haben Sie sich in der vergangenen Woche kurzfristig positive Erfahrungen geschaffen?

Tag	Aktivität(en)	Stimmung vorher/nachher
Montag/... .../... .../...
Dienstag/... .../... .../...
Mittwoch/... .../... .../...
Donnerstag/... .../... .../...
Freitag/... .../... .../...
Samstag/... .../... .../...
Sonntag/... .../... .../...

Stimmung:

- 0 = ich bin sehr niedergeschlagen
 1 = ich bin ziemlich niedergeschlagen
 2 = es geht so
 3 = ich fühle mich ziemlich gut
 4 = ich fühle mich sehr gut