

## Self-Monitoring

**Der heutige Tag war:**

Datum

|       |  |  |  |  |  |  |                 |
|-------|--|--|--|--|--|--|-----------------|
| super |  |  |  |  |  |  | ganz blöder Tag |
|-------|--|--|--|--|--|--|-----------------|

**Mit den Erwachsenen habe ich heute folgendes erlebt:**

|                    |        |  |  |  |  |  |  |              |
|--------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--------------|
| Kooperationsziel 1 | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| Kooperationsziel 2 | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| Kooperationsziel 3 | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| Kooperationsziel 4 | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| Kooperationsziel 5 | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |

**Heute habe ich folgende Gefühle erlebt:**

|                                       |        |  |  |  |  |  |  |              |
|---------------------------------------|--------|--|--|--|--|--|--|--------------|
| positive Emotion 1 (z.B. Freude)      | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| positive Emotion 2 (z.B. Wohlfühlen)  | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| negative Emotion 1 (z.B. Wut)         | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| negative Emotion 2 (z.B. Traurigkeit) | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| negative Emotion 3 (z.B. Angst)       | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |
| negative Emotion 4 (z.B. Scham)       | stimmt |  |  |  |  |  |  | stimmt nicht |

**Dinge, die mir oft Schwierigkeiten machen und die ich verändern möchte...**

|               |    |  |  |  |  |  |  |      |
|---------------|----|--|--|--|--|--|--|------|
| Zielbereich 1 | ja |  |  |  |  |  |  | nein |
| Zielbereich 2 | ja |  |  |  |  |  |  | nein |
| Zielbereich 3 | ja |  |  |  |  |  |  | nein |
| Zielbereich 4 | ja |  |  |  |  |  |  | nein |
| Zielbereich 5 | ja |  |  |  |  |  |  | nein |
|               |    |  |  |  |  |  |  |      |