

# Selbstbeobachtungsprotokoll

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