

Self-Monitoring

Der heutige Tag war:

Datum



Mit den Erwachsenen habe ich heute folgendes erlebt:

Ich hatte gute Kontakte:	stimmt							stimmt nicht
ich habe mich geärgert:	stimmt							stimmt nicht
ich habe mich ungerecht behandelt gefühlt:	stimmt							stimmt nicht
ich habe mich unterstützt gefühlt:	stimmt							stimmt nicht
Ich habe mich provoziert gefühlt:	stimmt							stimmt nicht

Heute habe ich folgende Gefühle erlebt:

Freude	stimmt							stimmt nicht
Wut/ Ärger	stimmt							stimmt nicht
Traurigkeit	stimmt							stimmt nicht
Zufriedenheit	stimmt							stimmt nicht
Angst	stimmt							stimmt nicht
Scham	stimmt							stimmt nicht

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

Ich habe heute Alkohol getrunken	ja							nein
Ich habe heute verbotene Sachen konsumiert	ja							nein
Ich hatte heute Lust, mich zu berauschen	ja							nein
Ich habe mich heute in Gefahr gebracht	ja							nein
Ich habe mir heute absichtlich wehgetan	ja							nein

Self-Monitoring

Ich habe heute jemanden anders körperlich wehgetan/ verletzt	ja							nein	
--	----	---	---	---	---	--	---	------	--