

## Das Tagebuch für Ihre Erfahrungen

<b>Datum:</b>	<b>Platz:</b>
<b>Allgemeine Beschreibung der Ausgangssituation und wie ich mich selbst grundsätzlich (an dem Tag) fühlte:</b>	
<b>Was habe ich konkret beobachtet?</b>	
<b>Wie viel Stress entstand bei mir aufgrund dieser Situation? (von 1-10)</b> (1 entspannt, 5 mäßige Anspannung 10 überwältigender Stress) <input type="checkbox"/> 1----- <input type="checkbox"/> 5----- <input type="checkbox"/> 10	
<b>Habe ich den Stress regulieren können, die Selbstkontrolle und den Überblick behalten?</b> <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/> teilweise <b>Mit welcher Technik oder Strategie (Bauchatmen, Abstand nehmen zB.):</b>  <b>Habe ich andere zu Hilfe dazu geholt?</b>	
<b>Was löste die Situation bei mir hauptsächlich aus?</b> Unsicherheit/Angst <input type="checkbox"/> Ärger/Wut <input type="checkbox"/> Ohnmacht/Hilflosigkeit <input type="checkbox"/> ev. Ergänzungen:	
<b>Welche Aggressionsform(en) erkannte ich vordergründig:</b> Forderndes Verhalten <input type="checkbox"/> Einschüchterung <input type="checkbox"/> Provokation <input type="checkbox"/> Frustrationsausbruch <input type="checkbox"/> Gezielte Gewalt auf mich <input type="checkbox"/> auf Gegenstände <input type="checkbox"/> auf andere Personen gerichtet <input type="checkbox"/> ev. Ergänzung:	
War das Verhalten stark sprunghaft? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein	

Habe ich mich gefährdet gefühlt? <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein
<b>Wie reagierte ich stressbedingt auf die Situation?</b> impulsiv emotional <input type="checkbox"/> ruhig und bedachtsam <input type="checkbox"/> erstarrend <input type="checkbox"/> ev. Ergänzung:
<b>Welche Haltung zeigte ich und wie veränderte sie?</b> Offensiv <input type="checkbox"/> defensiv <input type="checkbox"/> mitgehend/ausweichend <input type="checkbox"/> rational/lösungsorientiert <input type="checkbox"/> „innehalten“ <input type="checkbox"/> Welche Anpassung meiner Haltung bemerkte ich:
<b>Wie entwickelte sich die Dynamik (aufgrund der Haltung)?</b> Eskalation <input type="checkbox"/> Beruhigung <input type="checkbox"/> Die Wege trennten sich <input type="checkbox"/> Konflikt wurde gelöst <input type="checkbox"/> ev. Ergänzung:  Wie lange dauerte die Situation ungefähr?
<b>Wie ging es mich nachher?</b> (z.B. aufgewühlt, angetrieben, in mich gekehrt, Ablenkung suchend, Selbstvorwürfe, Vorwürfe an andere, angespannt, gereizt):
<b>Habe ich Zeit für die Aufarbeitung genommen?</b> <input type="checkbox"/> ja <input type="checkbox"/> nein Wie war das oder warum kam es nicht zu einer Aufarbeitung:
<b>Wie hätte ich anders reagieren können und was möchte ich anders tun?</b>