

Nicolaus Dinter, 2010, Take it or leave it.

#### Emotion Journal:

Write down your feelings and emotion in the situation which happens, do it some minutes later than happened.

There is on the second page an example. Be creative to fill in, only use the structure any think else is your creativity, use color, lines and smileys, etc.

#### Gefühls Journal:

Schreibt Eure Gefühle und Emotionen auf, in den Situationen, die sie auslösen; schreibt sie ein paar Minuten des Ereignisses auf.

Auf der zweiten Seite ist ein Beispiel. Seid kreative und nutzt nur die Struktur, alles andere liegt an Euch, Farbe, Linien, Smileys, etc.

Das Grundgerüst lässt sich auch für Biographie – Arbeit nutzen.

The ground structure is also able to use for Live – time – work.

+ 10

Beschreibung:

Schreibt hier Eure positiven und negativen Gefühle des Tages auf. Beschreibt Sie mit Stichworten, Ereignis, Gefühl.

---

time

- 10

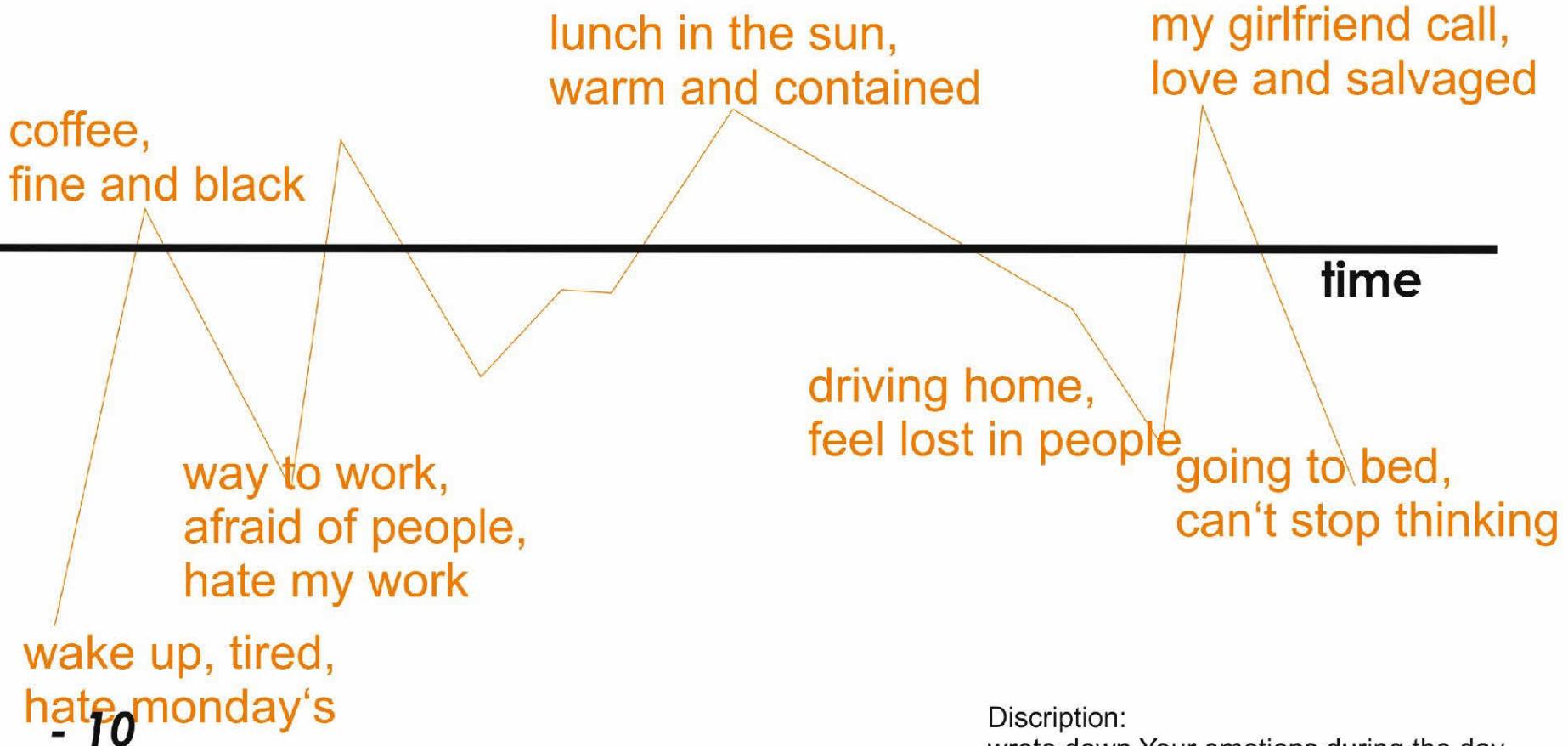
Description:

wrote down Your emotions during the day, positive and negative events. Discribe them in short words.

+ 10

Beschreibung:

Schreibt hier Eure positiven und negativen Gefühle des Tages auf. Beschreibt Sie mit Stichworten, Ereignis, Gefühl.



Description:

wrote down Your emotions during the day, positive and negative events. Discribe them in short words.