

# Fertigkeiten - Tagebuch

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
<u>Umgang mit Gefühlen:</u>							
<b>G</b>							
<b>E</b>							
<b>S</b>							
<b>UN</b>							
<b>D</b>							
<b>A= Angenehme Gefühle sammeln:</b>							
<b>B= Bauen von Kompetenzen:</b>							
<b>Gefühl wahrgenommen: VEIN</b>							
<b>Starke Gefühle abschwächen: AHA</b>							
<b>Entsprechend dem Gefühl sinnvoll Handeln</b>							