

7-Tage-Selbstbeobachtung – Gewohnheiten & Verhalten in der Trauer



Tag: _____ Datum: _____

HELGA ♥ GIESCHEN

1. Meine heutige Situation

Wo war ich heute? Gab es einen besonderen Moment oder Auslöser?

2. Gefühle

ruhig | traurig | leer | überfordert | dankbar | wütend | unsicher | anderes:

3. Körperliche Signale

(z. B. Enge, Müdigkeit, Unruhe, Druck, Leere)



4. Gedanken

Welche Gedanken liefen heute häufig automatisch?

5. Mein Verhalten

Was habe ich heute „wie immer“ getan?

Gab es Handlungen aus der Zeit mit meinem Partner?



6. Sanfte Einordnung

- ☐ Das hat mir gutgetan
- ☐ Das hat mich festgehalten
- ☐ Ich weiß es noch nicht

7. Mini-Check-in

Was brauche ich heute wirklich?



JEG
HELGA ♥ GIESCHEN

Hinweis: Es gibt kein richtig oder falsch. Wahrnehmen genügt.