

Home-Bildschirm

Ich fühle mich... ?

		
dankbar	zufrieden	begeistert
		
stolz	fröhlich	hoffnungsvoll
		
wütend	Ängstlich/ unsicher	traurig
		
gelangweilt	beschämt	schuldig

Home Bearbeiten Analyse

Nach Anklicken eines Smileys

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen. ?



Wie intensiv ist dieses Gefühl?



Gar nicht intensiv Extrem intensiv

Home Bearbeiten Analyse

Eingabe

Bitte klicken Sie zum Bearbeiten einen Smiley an: ?

Übersicht über den aktuellen Tag (Graphik) mit anklickbaren Smileys für die Auswahl einer bestimmten Situation, die bearbeitet werden soll:

y-Achse: Intensität
x-Achse: Zeit (ein Tag)

Home Bearbeiten Analyse

Analyse

Gefühlsübersicht Tagesübersicht





Gefühlstypische Reaktionsmuster Häufigkeit und Intensität

Auslöser

Regulation Positive Gefühle Negative Gefühle

Home Bearbeiten Analyse




Eingabe 1:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
		
Bitte schätzen Sie ein, welches Reaktionsmuster das Gefühl mit sich brachte:		
		
An-/Entspannung?	angespannt	entspannt
		
Verhaltenstendenz?	Vermeidung	Annäherung
		
Aufmerksamkeit?	innen	außen
		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse






Eingabe 2:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
		
Bitte schätzen Sie ein, inwiefern Sie dieses Gefühl ausgedrückt haben:		
		
Mimik/Gestik?	gar nicht	extrem
		
Verbale Äußerung?	gar nicht	extrem
		
Verhaltensimpuls nachgebend?	gar nicht	extrem
		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse




Eingabe 3a:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
		
Jetzt geht es um den Auslöser des Gefühls. Der Auslöser war:		
_____.		
Kreuzen Sie bitte an, was zutrifft:		
<input type="checkbox"/> Der Auslöser war in dem Moment, als das Gefühl auftrat (örtlich/zeitlich) anwesend.		
<input type="checkbox"/> Der Auslöser liegt in der Vergangenheit und die Erinnerung daran hat das Gefühl ausgelöst.		
<input type="checkbox"/> Der Auslöser liegt in der Zukunft und Gedanken daran haben das Gefühl		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse



Eingabe 3b:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
		
Jetzt geht es um den Auslöser des Gefühls. Bitte schätzen Sie ein:		
Wie sehr sind Sie oder andere für das Auftreten des Gefühls verantwortlich?		
		
Sie selbst andere		
Wie stark konnten Sie den Auslöser kontrollieren?		
		
Gar nicht Zu 100%		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse

Eingabe 4a:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
		
Wie sind sie mit dem Gefühl umgegangen ? (Mehrfachantwort möglich)		
Ich habe meine Aufmerksamkeit auf das Gefühl gerichtet und es genossen.		
Ich habe weitere positive Ereignisse vorgestellt.		
Mir ist der Gedanke gekommen, dass das Gefühl nicht fortbestehen wird.		
Ich habe mir überlegt, wie ich die Situation verbessern könnte.		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse

Eingabe 4b:

Sie haben angegeben, dass Sie sich _____ fühlen.		?
Welche Strategien haben Sie eingesetzt, um mit dem Gefühl umzugehen (Mehrfachantwort möglich)?		
Ich habe die Situation verlassen.		
Ich habe versucht die Situation zu verändern.		
Ich habe versucht, die Situation umzudeuten (z.B. mittels Humor, Perspektivübernahme, veränderte Ursachenzuschreibung etc.).		
Ich habe versucht, mich abzulenken.		
Ich habe eine Substanz zu mir genommen (z.B. Alkohol, Nikotin).		
Ich habe lange nachgegrübelt.		
Ich habe gewartet, bis es vorbeigeht, weil ich mich nicht in der Lage sah, etwas <u>etwas</u> ändern zu können.		
 		
Home	Bearbeiten	Analyse

Analyse 1a: Gefühlsübersicht → Tagesübersicht: Analyse 1b:

Kalender



Gefühlsübersicht		?
Tagesübersicht		
Kalender , evtl. „gute“ und „schlechte“ Tage farblich rot/grün. Tage sind anklickbar.		
Home	Bearbeiten	Analyse

Gefühlsübersicht		?
Tagesübersicht		
Diagramm: Häufigkeit (Säulen) und Intensität (Linie) x-Achse: Emotionen y-Achse links: Intensität (Linie) y-Achse rechts: Häufigkeit (Säulen) Balkenfarbe (rot/grün)		
Home	Bearbeiten	Analyse


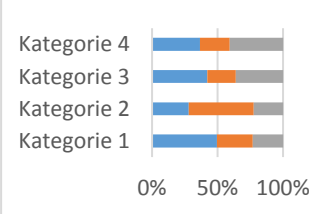
Analyse 2: Reaktionsmuster

Gefühlstypische Reaktionsmuster		?
 <p>Anklickbare Smileys (Bildschirm springt): Global, pos., neg. und alle Emotionen</p>		
  <p>Ent-/Anspannung? gespannt entspannt</p>		
<p>Verhaltenstendenz?</p>		
<p>Aufmerksamkeit?</p> 		
Home	Bearbeiten	Analyse

Analyse 3: Auslöser

Auslöser: Kontrollierbarkeit & Lokalisierbarkeit		?
 <p>Anklickbare Smileys (Bildschirm springt) vgl. Reaktionsmuster</p>		
 <p>Pro Emotion Affect grid.</p> <p>y- Achse: Kontrollierbarkeit (Kontrollierbar – nicht kontrollierbar)</p> <p>x-Achse: Locus (äußere Faktoren – innere Faktoren)</p>		
Home	Bearbeiten	Analyse

Analyse 4a: Regulation positiv

Regulation – positive Gefühle		?
 <p>Anklickbare Smileys (Bildschirm springt) vgl. Reaktionsmuster</p>		
<p>Diagramme: Balkendiagramme, wobei in jedem Teilbalken prozentuell dargestellt wird, wie häufig die Strategie verwendet wurde.</p>		
<p>Freude</p> 		
Home	Bearbeiten	Analyse

Analyse 4b: Regulation negativ

Regulation – positive Gefühle		?
<p>Vgl. Regulation negativ</p>		
Home	Bearbeiten	Analyse

Weitere Bildschirme (Löschen):

Sind Sie sicher, dass Sie den gesamten Datenpunkt löschen wollen?

Ja

Nein

Home

Bearbeiten

Analyse

Glossar:

?

Home

Bearbeiten

Analyse