

## KALENDER TIL NOTERING AF BEHAGELIGE ELLER UBEHAGELIGE BEGIVENHEDER/OPLEVELSER

**Vejledning:** Den ene uge lægger du mærke til én behagelig begivenhed hver dag, *mens den sker*. Senere, på en kalender magen til denne, skriver du begivenheden ned og noterer din egen oplevelse af den. Næste uge er du opmærksom på én ubehagelig eller belastende/stressende begivenhed om dagen og tager notater på samme måde.

|          | Hvad oplevede du? | Var du opmærksom på de behagelige (eller ubehagelige) følelser, mens du havde oplevelsen? | Hvordan havde du det i kroppen under denne oplevelse (i detaljer)? Beskriv de fornemmelser, du kunne mærke. | Hvilket humør, hvilke følelser og tanker ledsagede denne oplevelse på det tidspunkt? | Hvilke tanker gør du dig, mens du skriver dette? |
|----------|-------------------|---|---|--|--|
| MANDAG   |                   |   |   |  |  |
| TIRSDAG  |                   |   |   |  |  |
| ONSDAG   |                   |   |   |  |  |
| TORS DAG |                   |   |   |  |  |
| FREDAG   |                   |   |   |  |  |
| LØRDAG   |                   |   |   |  |  |
| SØNDAG   |                   |   |   |  |  |

## KALENDER TIL NOTERING AF SVÆR ELLER STRESSENDE KOMMUNIKATION

**Vejledning:** Den ene uge lægger du mærke til én svær eller stressende kommunikation hver dag, *mens den sker*. Senere noterer du din oplevelse i detaljer på en kalender magen til denne.

|          | Beskriv kommunikationen. Med hvem? Hvad var emnet? | Hvordan opstod vanskelighederne? | Hvad ville du opnå af modparten eller situationen? Hvad fik du rent faktisk? | Hvad ville modparten/erne opnå? Hvad fik de ud af det? | Hvordan havde du det under og efter oplevelsen? | Er der kommet en løsning? Hvad kunne løsningen være? |
|----------|--|----------------------------------|--|--|---|--|
| MANDAG   |  |                                  |  |  |   |  |
| TIRSDAG  |  |                                  |  |  |   |  |
| ONSDAG   |  |                                  |  |  |   |  |
| TORS DAG |  |                                  |  |  |   |  |
| FREDAG   |  |                                  |  |  |   |  |
| LØRDAG   |  |                                  |  |  |   |  |
| SØNDAG   |  |                                  |  |  |   |  |