

Gefühlstagebuch

Reflektieren Sie über Ihre eigene Gefühle kann Ihnen helfen, Angst beim Sprechen zu reduzieren und eine positive Einstellung zur Sprache und zum Sprachenlernen zu entwickeln. Außerdem können feststellen, in welchen Situationen Sie sich besser fühlen und Strategien finden, um positive Gefühle und Selbstvertrauen zu erhöhen. Notieren Sie, was Sie gemacht haben und wie Sie sich dabei gefühlt haben.



Ein Beispiel: 2. September – Ich habe mit einer Gruppe von Freunden über Umweltschutz gesprochen. Ich konnte viel verstehen und meine Meinung sagen, auch wenn sie mir geholfen haben, wenn ich ein Wort nicht kannte. Ich war stolz auf mich.

Datum	Was ich gemacht habe und wie ich mich gefühlt habe

Adaptiert von Kato, S. & Mynard, J. (2016). *Reflective dialogue. Advising in language learning*. New York: Routledge