# Enneagramm-Tagebuch

*"Selbstbeobachtung bedeutet, dass du lernst, deine eigenen Gedanken, Gefühle, Worte, Handlungen und Reaktionen objektiv zu betrachten. Du schaust dir selbst neutral zu und nimmst zugleich wahr, wie andere auf dich reagieren."*

Hurley and Donson, „What’s My Type“

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Was ich beobachtet habe … \*) | | |
|  | Gefühl | Gedanke | Handlung |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Datum | Was ich beobachtet habe … | | |
|  | Gefühl | Gedanke | Handlung |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

\*) Du brauchst nicht täglich alle Spalten auszufüllen. Beobachte einfach, was dir auffällt:

ein Gefühl, dass dich überrascht hat oder das du eine Weile nicht losgeworden bist und wodurch es vielleicht ausgelöst wurde;  
ein Gedanke, der sich irgendwie „festgefressen“ hat oder den du nicht magst;  
etwas, was du getan oder nicht getan hast und warum; …