

Aggressions-Tagebuch

Datum/ Zeit	Situation	Verhalten	Gedanken	Gefühle
Uhr				
Uhr				
Uhr				
Uhr				

Was ist ein Aggressions-Tagebuch

In unserem Alltag sind wir oft Situationen ausgesetzt die Aggressionen auslösen können. Und meist sind wir uns dessen nicht einmal bewusst. Dadurch ist es schwierig einzuschätzen woher die Aggressionen kommen, und welche Auslöser zu Grunde liegen. Mit einem Aggressions-Tagebuch kann man diese Auslöser über den Tag hinweg aufschreiben und einschätzen.

Mit Hilfe dieses Tagebuchs wirst du herausfinden welche Situationen dich am meisten aufregen und wie du darauf reagierst. Außerdem kannst du es anschließend im Anti-Aggressionstraining nutzen, um die Auslöser deiner Aggressionen zu verhindern. Wenn du Hilfe von einem Anti-Aggressionstrainer oder Therapeuten suchst, kannst du ihm ebenfalls dieses Tagebuch zeigen. Denn oft kann es diesem helfen, sich einen Überblick der Aggressionen in deinem Alltag zu verschaffen.

Aggressionstagebuch für Eltern, Lehrer und Erzieher

Die Führung eines Aggressions-Tagebuchs ist ebenfalls hilfreich, wenn man Aggressionen bei Kindern oder pflegebedürftigen Mitmenschen abbauen möchte. Darum empfehlen wir dieses Tagebuch auch Eltern, Erziehern und Lehrern. Ältere Kinder die bereits lesen und schreiben gelernt haben, kann man auch in das Schreiben des Tagebuchs involvieren. Dadurch lernen die Kinder, wie sie ihr Verhalten und ihre Gedanken ausdrücken und erklären können.

Handelt sich dabei allerdings nicht um das eigene Kind, raten wir dies mit den Eltern abzusprechen und deren Einverständnis einzuholen. Hierbei ist es äußerst wichtig, dass die Informationen lediglich als Hilfe zum Abbau von Aggressionen genutzt werden und nicht als Beschwerdebrief für die Eltern missbraucht werden. Außerdem sollte man die Informationen in einem Tagebuch über ein Kind streng vertraulich behandeln, und nur Menschen involvieren die es auch betrifft. Wenn man dies beachtet, kann es als hilfreiche Übersicht dienen und Ansätze zur Verbesserung geben. Dann ist das Tagebuch eine gute Kommunikationshilfe zwischen Eltern und Betreuern.

Wie führe ich das Aggressions-Tagebuch?

Das Tagebuch kannst du direkt am Computer ausfüllen oder ausdrucken und mit der Hand schreiben. In diese Tabelle schreibst du alle Situationen, in denen du dich aggressiv verhalten, oder aggressiv gefühlt hast. Am besten schreibst du diese direkt auf nachdem sie passiert sind, weil du dich dann noch gut an alles erinnern kannst. Wenn du im Alltag nicht genügend Zeit und Ruhe dafür hast, kannst du dir alternativ am Ende des Tages etwas Zeit nehmen.

Datum / Uhrzeit:	In dieser Spalte notierst du so genau wie möglich, wann die Situation begonnen hat.
Situation:	Hier solltest du die Situation in welcher das Verhalten aufgetreten ist in kurzen Worten oder Stichpunkten beschreiben. Wichtig ist, dass die Auslöser des aggressiven Verhaltens genannt werden. Falls du nicht sicher weißt, was die Aggressionen ausgelöst hat, kannst du beschreiben, was kurz vor dem Auftreten passiert ist.
Verhalten:	Hier beschreibst du die Reaktion auf den Auslöser und das Aggressive Verhalten. Dies kann eine körperliche Reaktion sein, wie Schlagen, Weglaufen oder etwas kaputt machen. Dazu gehören aber auch verbale Aggressionen wie zum Beispiel: Schreien oder Fluchen.
Gedanken:	Hier kannst du Gedanken notieren, die dir während den Aggressionen durch den Kopf gehen. Oft teilen wir unsere Gedanken nicht mit, oder vergessen diese auch schnell wieder. Sie können jedoch viel über die Ursache einer Aggression aussagen.
Gefühle:	In dieser Spalte kannst du deine Gefühle so anschaulich wie möglich beschreiben. Denn Aggressionen bestehen oft aus mehreren Gefühlen wie beispielsweise Wut, Eifersucht oder Nervosität.

Beispiel eines Aggressions-Tagebuchs

Datum/ Zeit	Situation (Was ist passiert?)	Verhalten (Wie habe ich reagiert?)	Gedanken (Was ging mir durch den Kopf?)	Gefühle (Wie habe ich mich Gefühlt?)
11.09.2017 8:45 Uhr	Auf dem Weg zur Arbeit war ich spät dran und hatte es sehr eilig. An der Kreuzung nahm ein Fahrzeug aus einer Seitenstraße mir die Vorfahrt und ich musste stark abbremsen.	Ich hupte drei Mal sehr laut und rief laut ‚du Idiot‘. Danach fuhr ich sehr dicht auf und rasant.	Jeden Morgen das Gleiche an dieser Kreuzung.. hätte er nicht besser aufpassen können? Und dann fährt er auch noch so ein tolles Auto. Jetzt hätte ich fast einen Unfall gebaut und wäre nicht zur Arbeit gekommen.	<ul style="list-style-type: none"> - Wut - Ärger - Nervosität - Neid
11.09.2017 17 Uhr	Ich kam müde und hungrig von der Arbeit nach Hause. Mein Partner ist schon zu Hause und sieht fern. Obwohl er eigentlich Zeit hätte, hat er das Geschirr noch nicht gespült, und seine Socken und Schuhe mitten im Flur liegen lassen.	Ich ging zu meinem Partner und fragte ihn wieso er nicht gespült hat. Wir diskutierten sehr laut und heftig. Dann ging ich in die Küche und spülte das Geschirr, dabei war ich aber noch sauer und ließ die Teller in der Spüle laut klirren und warf einen Teller auf den Boden.	Wieso muss ich das immer machen? Ich habe Hunger und könnte längst anfangen zu kochen. Das ist das letzte Mal, dass ich das Geschirr spüle.	<ul style="list-style-type: none"> - Wut - Enttäuschung - Genervt - Hunger - Müde