

# Das Emotionstagebuch

Ihr Begleiter für den Alltag mit ADHS



Liebe Eltern,

der Alltag mit einem Kind mit ADHS bringt Herausforderungen, aber auch bereichernde Momente mit sich. Das Emotionstagebuch soll euch helfen, Alltagssituationen besser zu reflektieren und eure Stärken im Umgang mit eurem Kind zu festigen. Das Tagebuch bietet eine einfache Möglichkeit, zu dokumentieren, was gut funktioniert hat, wie ihr auf Herausforderungen reagiert habt und welche Erkenntnisse ihr gewonnen habt. Regelmäßige Einträge können helfen, Muster zu erkennen und den Alltag harmonischer zu gestalten.


Praktische Hilfe in konkreten Alltagssituationen bietet der ADHS-Elterntainer. Scannt den QR-Code und erhaltet weitere wertvolle Tipps.




Zum AOK  
Elterntainer

Gedanken Tag 1


 Datum


 Was lief gut?

 Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 2

 Datum


 Was lief gut?

 Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 3

 Datum

 Was lief gut?

 Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 4



Datum



Was lief gut?



Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 5



Datum



Was lief gut?



Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 6



Datum



Was lief gut?



Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?

Gedanken Tag 7



Datum



Was lief gut?



Wie habe ich auf Herausforderungen reagiert?