

Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl oder eine unangenehme Stimmung erleben, sollten Sie hier die Situation bzw. das Ereignis festhalten, das dem Gefühl bzw. der Stimmung vorausging. Danach notieren Sie Ihre automatischen Gedanken. Hilfreich ist es die Stärke der erlebten Gefühle (0-100) einzuschätzen.					
Datum	Situationsbeschreibung Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen führen; Gedanken, Tagträume usw. die zu unangenehmen Gefühlen führen	Gefühl(e) Genau angeben (Angst, Wut usw.) Einschätzen von 0-100.	Automatische Gedanken Die automatischen, negativen Gedanken angeben, die dem Gefühl vorausgingen. Wie gültig sind diese Gedanken?	Rationalere Gedanken Rationale Reaktion auf automatische Gedanken aufschreiben. Wie gültig sind diese rationaleren Gedanken?	Ergebnis Gefühle nach den rationaleren Gedanken angeben (einschätzen von 0-100).