

GRÜBELEI-TAGEBUCH

Da- tum	Situation	Auslöser	Beschrei- bung der ak- tuellen Grübelei	Grübelei über das Grübeln (Meta-Grübe- lei)	Emo- tion (0– 100)	Rationale Ko- gnition als Re- aktion auf die Meta- Grübelei	Nachkontrolle: Bewerten Sie Ihre Emotion erneut.

Anleitung: Bitte notieren Sie die Situation, in der Sie sich Sorgen gemacht haben oder sich ängstlich fühlten. Vermerken Sie auch den Auslöser dafür (dies kann sowohl ein anderer Gedanke als auch eine bildhafte Vorstellung sein) und skizzieren Sie kurz den Inhalt Ihrer Grübelei. Denken Sie an irgendwelche negativen Gedanken, die Sie darüber hatten, dass Sie überhaupt gegrübelt haben, und tragen Sie diese in die Spalte „Grübelei über das Grübeln (Meta-Grübelei)“ ein. Als Nächstes notieren Sie bitte Ihre emotionale Reaktion darauf und bewerten Sie deren Intensität auf einer Skala von 0 bis 100. Vermerken Sie im Anschluss Ihre Reaktion auf die Meta-Grübelei (Ihr Therapeut wird mit Ihnen im Verlauf der Behandlung neue, angemessene Reaktionen erkunden). Zuletzt bewerten Sie bitte Ihre emotionale Reaktion erneut.