

# TAGEBUCH DYSFUNKTIONALER GEDANKEN

## Tagebuch dysfunktionaler Gedanken (DTR)

<b>Datum</b>	<b>Situation</b> Notieren Sie die Situation bzw. den Gedanken oder die Erinnerung, wodurch die unangenehme Emotion ausgelöst wurde.	<b>Emotion</b> 1. Notieren Sie die Art der Emotion (traurig, ängstlich, wütend usw.) 2. Bewerten Sie die Intensität der Emotion (0–100)	<b>Automatischer Gedanke</b> 1. Tragen Sie den automatischen Gedanken ein 2. Bewerten Sie den Grad Ihrer Überzeugung von Ihrem automatischen Gedanken	<b>Alternativer Gedanke</b> 1. Wie könnten Sie die Situation anders betrachten? 2. Bewerten Sie den Grad Ihrer Überzeugung von Ihrem automatischen Gedanken erneut	<b>Ergebnis</b> 1. Notieren Sie Ihre neue Emotion 2. Bewerten Sie die Intensität Ihrer neuen Emotion 3. Was könnte ich sonst noch unternehmen?