

TAGEBUCH DYSFUNKTIONALER GEDANKEN

Tagebuch dysfunktionaler Gedanken (DTR)

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