

TAGEBUCH DYSFUNKTIONALER GEDANKEN – OCD

Da- tum	Situation	Auslöser	Intrusion: Genauere Angaben zu Gedanken/ Zweifeln/ Gefühl/ Verhalten	Emotion (Intensi- tät 0–100)	Grübelei über diese Intrusion	Reaktion auf das Grübeln	Ergebnis danach: Intensität der Emotion (0–100)

Anleitung: Notieren Sie bitte, in welcher Situation Sie festgestellt haben, dass Ihnen aufdringliche, unangenehme Gedanken kamen oder dass Sie sich zwanghaft verhielten. In die Spalte „Auslöser“ tragen Sie Ihre Aktivität oder das Ereignis ein, wodurch Ihr aufdringlicher Gedanke bzw. Ihr unangenehmes Gefühl ausgelöst wurde (dies kann durchaus auch ein nicht passendes Gefühl bzw. ein anderer Gedanke sein). In der Spalte „Intrusion“ präzisieren Sie bitte Ihren anfänglichen aufdringlichen Gedanken bzw. das Bild, den Zweifel, das Unbehagen oder Verhalten. Beschreiben und bewerten Sie Ihre emotionale Reaktion darauf unter „Emotion“ und tragen Sie dann Ihre vorrangige negative Deutung („Grübelei“) über diese Intrusion ein. In der Spalte „Reaktion“ notieren Sie bitte, wie Sie darauf reagiert haben, und bewerten Sie zum Schluss Ihre Emotion erneut.