

TAGEBUCH GESUNDHEITSÄNGSTLICHER GEDANKEN

Datum	Situation	Auslöser für die Gesundheitsangst	Emotion	Negativer Gedanke (bewerten Sie den Grad Ihrer Überzeugung davon auf einer Skala von 0 bis 100)	Reaktion auf den Gedanken (einschließlich der rationalen Reaktion; bewerten Sie Ihre Überzeugung davon auf einer Skala von 0 bis 100)	Ergebnis danach (bewerten Sie Ihre Überzeugung von den negativen Gedanken erneut)

Anleitung: Sobald Sie sich Sorgen über Ihre Gesundheit machen, notieren Sie bitte die Situation, in der dies vorgekommen ist. Notieren Sie dann den Auslöser für Ihre Besorgnis. Dazu können gehören: ein Symptom bemerken, einen Gedanken bekommen oder etwas über Krankheiten hören. Notieren Sie Ihre emotionale Reaktion darauf. Vermerken Sie dann Ihren hauptsächlichen negativen Gedanken. Geben Sie in der Spalte „Reaktion“ an, was Sie in Reaktion auf den Gedanken taten, und schlagen Sie auch eine rationale Reaktion vor (Ihr Therapeut wird Sie während der Behandlung zu neuen rationalen Reaktionen anleiten). In der Spalte „Ergebnis“ bewerten Sie schließlich bitte Ihre Überzeugung von den negativen Gedanken neu und geben Sie alles an, was für Sie dabei hilfreich war.