

TAGEBUCH OBSESSIV-KOMPULSIVER RITUALE

Datum:

Bitte vermerken Sie das tägliche Vorkommen von Ritualen. Notieren Sie den Zeitpunkt und die Situation, zu denen das Ritual vorgekommen ist, und beschreiben Sie die Art des Rituals (z.B. waschen, den Herd kontrollieren). Bewerten Sie das von Ihnen erlebte Unbehagen auf einer Skala von 0 (kein Unbehagen, keine Angst) bis 100 (starkes Unbehagen, starke Angst – das Schlimmste, das ich bis jetzt erlebt habe) und schreiben Sie die Zahl in die Spalte „Unbehagen“. Vermerken Sie danach, wie viel Zeit Ihr Ritual beansprucht hat. Zum Abschluss notieren Sie bitte am Ende des Tages die Gesamtzahl Ihrer Rituale.

Tageszeit	Situation	Beschreibung des Rituals	Unbehagen (0–100)	Dauer des Rituals
vormittags				

nachmittags				
-------------	--	--	--	--

Gesamtzahl heutiger Rituale