

Tagesprotokoll dysfunktionaler Gedanken

Datum	Situationsbeschreibung	Gefühle	Automatische Gedanken	Rationalere Gedanken	Ergebnis
	Beschreiben Sie: 1. Das Ereignis, das zu unangenehmen Gefühlen geführt hat, oder 2. Gedankengänge, Tagträume oder Erinnerungen, die zu unangenehmen Gefühlen führten	1. Nennen Sie die Gefühle 2. Stufen Sie ihre Heftigkeit ein (0 - 100)	1. Notieren Sie ihre automatischen Gedanken, die den Gefühlen vorangingen. 2. Stufen Sie Ihren Glauben an diese Gedanken ein (0 - 100 Prozent)	1. Notieren Sie die rationale Reaktion auf die automat. Gedanken. 2. Stufen Sie Ihren Glauben an diese rationalen, autom. Gedanken ein (0 - 100 %)	1. Nennen Sie Ihre Gefühle nach der rationalen Reaktion. 2. Stufen Sie die Gefühle ein (0 - 100)