



## Gefühls und Gedanken Protokoll

Bitte schreiben Sie bis zur nächsten Sitzung die mittleren und stärkeren Belastungen auf, die sich in Ihrem Leben zeigen.

1. **Wann ist es passiert?** (Schreiben Sie das Datum und ggf. die Zeit in die erste Spalte.)
2. **Was ist da passiert?** (Durch was oder wen wurde das Gefühl ausgelöst, **z.B.** Stau, Nachbarin, Mutter, Bruder, Streit, Referat, Arbeit.)
3. **Wie habe ich mich da gefühlt?** **Z.B.** nervös, traurig, ängstlich, enttäuscht, ärgerlich, deprimiert. **Und geben Sie auch die Stärke an.**
4. **Was habe ich da gedacht?** **Z.B.** *Er ist bestimmt enttäuscht, Ich habe mich blamiert.* **Und geben Sie auch die Überzeugungsstärke an.**

1. Datum	2. Auslöser	2. Gefühl(e)	Stärke(n): 0 - 10	4. Gedanke(n)	Stärke(n): 0 - 100%



1. Datum	2. Auslöser	2. Gefühl(e)	Stärke(n): 0 - 10	4. Gedanke(n)	Stärke(n): 0 - 100%