

Tagebuch dysfunktionaler Gedanken

Anweisung: Wenn Sie bemerken, dass sich Ihre Stimmung verschlechtert, dann stellen Sie sich die Frage: „Was ist mir gerade durch den Kopf gegangen?“, und notieren Sie sobald wie möglich den Gedanken oder die bildhafte Vorstellung in die Spalte „Automatische Gedanken“.

Fragen, die dabei helfen können, eine alternative Reaktion zu formulieren:

1. Welche Anhaltspunkte gibt es dafür, dass der automatische Gedanke stimmt? Dafür, dass er nicht stimmt?
2. Gibt es eine alternative Erklärung?
3. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Könnte ich damit umgehen?
Was ist das Beste, das passieren könnte? Was ist am realistischsten?
4. Welche Auswirkung hat es, wenn ich an den automatischen Gedanke glaube?
Welche Auswirkung könnte es haben, wenn ich meine Einstellung ändere?
5. Was sollte ich diesbezüglich unternehmen?

Wenn _____ (Name eines Freundes/einer Freundin) in dieser Situation wäre und diesen Gedanken hätte, was würde ich ihm/ihr raten?

Datum/ Uhrzeit	Situation	Automatische Gedanken	Emotion(en)	Alternative Reaktion	Ergebnis
	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welches Ereignis, welche Gedankenkette, welcher Traum oder welche Erinnerung löste die unangenehme Emotion aus? 2. Welche beunruhigenden körperlichen Empfindungen hatten Sie dabei gespürt (falls vorhanden)? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Gedanken oder bildhaften Vorstellungen sind Ihnen durch den Kopf gegangen? 2. Wie stark haben Sie zu dem Zeitpunkt an die Richtigkeit jedes einzelnen Gedankens geglaubt? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Welche Emotion(en) (traurig, ängstlich, wütend usw.) haben Sie zu dem Zeitpunkt empfunden? 2. Wie stark (0–100%) war die Emotion? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. (Antwort freigestellt) Welche kognitive Verzerrung ist Ihnen unterlaufen (z.B. Schwarz-Weiß-Denken, Gedankenlesen, Katastrophisieren usw.)? 2. Benutzen Sie die Fragen auf dem vorherigen Blatt, um eine (adäquate) Reaktion auf den/die automatischen Gedanken zu formulieren. 3. Wie stark glauben Sie an die Richtigkeit jeder Reaktion? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wie stark glauben Sie jetzt an die Richtigkeit des automatischen Gedankens? 2. Welche Emotion(en) empfinden Sie jetzt? Wie stark (0–100%) ist die Emotion? 3. Was werden Sie tun (bzw. haben Sie getan)?