

TAGEBUCH DYSFUNKTIONALER GEDANKEN

Tagebuch dysfunktionaler Gedanken (DTR)

Datum	Situation Notieren Sie die Situation bzw. den Gedanken oder die Erinnerung, wodurch die unangenehme Emotion ausgelöst wurde.	Emotion 1. Notieren Sie die Art der Emotion (traurig, ängstlich, wütend usw.) 2. Bewerten Sie die Intensität der Emotion (0–100)	Automatischer Gedanke 1. Tragen Sie den automatischen Gedanken ein 2. Bewerten Sie den Grad Ihrer Überzeugung von Ihrem automatischen Gedanken	Alternativer Gedanke 1. Wie könnten Sie die Situation anders betrachten? 2. Bewerten Sie den Grad Ihrer Überzeugung von Ihrem automatischen Gedanken erneut	Ergebnis 1. Notieren Sie Ihre neue Emotion 2. Bewerten Sie die Intensität Ihrer neuen Emotion 3. Was könnte ich sonst noch unternehmen?