

Protokoll automatischer Gedanken

Beobachten Sie an mindestens **10 aufeinanderfolgenden Tagen** Ihre wichtigsten Gefühle und Gedanken. Notieren Sie:

1. **Wie habe ich mich gefühlt?** (z.B. ärgerlich, hilflos, traurig, ängstlich, enttäuscht, eifersüchtig, freudig, einsam, deprimiert etc.)
2. **Was ist passiert?** (Durch was wurde das Gefühl ausgelöst, z.B. Telefonat mit meiner Mutter, Streit mit Freund, Nachrichten?)
3. **Was habe ich gedacht?** (z.B. Immer nörgelt Sie nur an mir rum. Ich bin ihm egal. Das Wetter ist echt mies.)

Datum	Was ist passiert (Ereignis, Auslöser)?	Wie fühle ich mich?	Was habe ich in diesem Moment gedacht?
Beispiel: 10.11.12	(1) Telefonat mit meiner Mutter (2) Meine Chefin grüßt mich nicht.	verärgert, enttäuscht irritiert, ängstlich	(1) Sie interessiert sich nicht für mich. (2) Hoffentlich behalte ich den Job.
1. Tag			
2. Tag			
3. Tag			
4. Tag			
5. Tag			
6. Tag			
7. Tag			
8. Tag			
9. Tag			
10. Tag			