

Gedankenprotokoll:

Datum	Situation	Gefühle	Automatische Gedanken	Rationale Antwort	Resultat
	Beschreiben Sie 1. das tatsächliche Ereignis, das zu unangenehmen Gefühlen führte, oder 2. die Gedankengänge, Tagträume oder Erinnerungen, die zu unangenehmen Gefühlen führten.	1. Benennen Sie das Gefühl (traurig, ängstlich, ärgerlich, wütend etc.) 2. Stufen Sie die Intensität des Gefühls auf einer Skala 1- 100 ein	1. Notieren Sie den (die) automatischen Gedanken, der (die) den Gefühlen voranging(en). 2. Stufen Sie Ihren Glauben an diese(n) automatischen Gedanken von 0-100 ein.	1. Notieren Sie Ihre rationale Antwort auf den (die) automatischen Gedanken. 2. Stufen Sie Ihren Glauben an die rationale Antwort von 0-100 ein.	1. Stufen Sie nochmals Ihren Glauben an den (die) automatischen Gedanken v. 0-100 ein. 2. Benennen Sie die sich jetzt ergebenden Gefühle und stufen Sie deren Intensität von 1-100 ein.

Erklärung: Sobald Sie ein unangenehmes Gefühl, Stimmung erleben, sollten Sie hier die Situation, das Ereignis, die Vorstellung festhalten, welche dem Gefühl vorausging. Notieren Sie dann, welcher automatische Gedanke mit diesem Gefühl verbunden ist. Notieren Sie, in welchem Grad Sie diesen Gedanken glauben 0% = gar nicht, 100% absolut. Einstufung von Gefühlen: 1 = eine Spur; 100 = höchste Gefühlsintensität.

Name: _____