



<https://posttraumatic-integration.eu/>

Handout: Tägliches Gedankenprotokoll

Datum: _____

FAKTEN

Ereignis (Beschreiben Sie das Ereignis, bei dem Sie sich schlecht, unangenehm oder gestört gefühlt haben.)	Auswirkungen des Ereignisses Beschreiben Sie die Emotionen, die Sie empfunden haben.	Intensität (Bewerten Sie die Intensität der Emotionen von 1 bis 10.)

ANALYSE DER GEDANKEN

Erste Reaktionen (Beschreiben Sie die automatischen Gedanken im Selbstgespräch. Bewerten Sie, wie glaubwürdig jeder einzelne ist - von 1-10)	Auswirkungen des Ereignisses (Beschriften Sie die Entstellungen)	Intensität (Sprechen Sie zurück! Ändern Sie die Entstellungen in vernünftigeren Gedanken. Bewerten Sie, wie viel Sie glauben, jeweils von 1 bis 10)
Bewertung		Bewertung

RESULTATE

Basierend auf Ihrer Gedankenanalyse bewerten Sie erneut, wie sehr Sie Ihren ersten Antworten glauben. Dann bewerten Sie die Intensität Ihrer Emotionen erneut.



Erasmus+

Project number: 2017-1-BE02-KA202-034725