

Gedankenprotokoll

Bitte beschreiben Sie körperliche und emotionale Empfindungen sowie automatische Gedanken, die Sie in einer spezifischen Situation empfinden und versuchen Sie, alternative Gedanken dazu zu formulieren.

Situation	Körperliche Empfindungen (Bewertung von 0 bis 10)	Gefühle (Bewertung von 0 bis 10)	Automatische Gedanken	Alternative Gedanken	Aktionsplan

Situation	Körperliche Empfindungen (Bewertung von 0 bis 10)	Gefühle (Bewertung von 0 bis 10)	Automatische Gedanken	Alternative Gedanken	Aktionsplan