

# Mein Gedankentagebuch - Eintrag 1

## Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

20.10.2024

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

X

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

X

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

31

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

X

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

30

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

X

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

X

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

55

**Notizen bei Bedarf**

XX

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

X

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

**Notizen bei Bedarf**

XX

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 2

## Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanken hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 3

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

19.10.2024

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

x

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

x

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

30

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

xx

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

30

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanken hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

x

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

x

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

31

**Notizen bei Bedarf**

x

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 4 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

x

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

x

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

57

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

x

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

39

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanken hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

x

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

X

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

55

Notizen bei Bedarf

XX

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

X

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

Notizen bei Bedarf

XX

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 5 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 6

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 7

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir**

**selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 8

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher,**

realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 9

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 10

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 11 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 12 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 13

## Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 14 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 15

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 16

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 17

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 18 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 19 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 20 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 21 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 22 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 23

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)

Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)

Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

Notizen bei Bedarf

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 24

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?

Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)

Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)

Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 25

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 26

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 27

### Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir**

**selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**

## Mein Gedankentagebuch - Eintrag 28 Gedanken beobachten - Situation, Gedanke, Gefühl

**Für welches Datum möchten Sie einen Tagebucheintrag erstellen?**

**Situation (einfach beschreiben - was, wer, wann, wie, wo?)**

**Mein Gedanke in der Situation (kurzer, einfacher Satz - was habe ich zu mir selbst gesagt? Was habe ich befürchtet?)**

**Wie überzeugt bin ich von dem Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Mein Gefühl in der Situation (in einem Wort - was habe ich gefühlt?)**

**Wie intensiv war das Gefühl? (0 = nicht vorhanden, 100 = sehr stark)**

0

## Hinterfragen des eigenen Gedankens

**Gedanke hinterfragen (Ist Gedanke realistisch, angemessen, hilfreich? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?)**

## Suche nach neuen, alternativen Gedanken

**Neuer, alternativer Gedanke (welche gibt es noch, welche sind hilfreicher, realistischer, für welchen Gedanken entscheide ich mich?)**

**Wie überzeugt bin ich nun von meinem ursprünglichen Gedanken? (0% = gar nicht überzeugt, 100% = vollkommen überzeugt)**

0

**Notizen bei Bedarf**