

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