

Protokoll negativer Gedanken und Gefühle			
Situation A: Zeit, Ort, Personen B: vorausgehende innere Befindlichkeit	Gedanken Auf die Situation bezogene Gedanken?	Verhalten Was haben Sie konkret getan?	Gefühle Welche Gefühle? Wie stark? (1–100)
A: B:			
A: B:			
A: B:			
A: B:			
A: B:			