



Rosemarie Lang
Heilpraktikerin für Psychotherapie
0152/08830939
kontakt@ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de
www.ruhe-innerestaerke-selbstentfaltung.de

Protokoll negativer Gedanken

Beobachten Sie bis zur nächsten Sitzung negative Gefühle und Gedanken, die wiederholt in Ihnen hochkommen. Machen Sie Stichpunkte:

- 1. Was ist passiert?** (Durch was oder wen wurde das Gefühl ausgelöst, z.B. Stau, Nachbarin, Mutter, Schwester, Streit, Referat ...)
- 2. Wie habe ich mich gefühlt?** (z.B. nervös, eifersüchtig, traurig, ängstlich, enttäuscht, ärgerlich, freudig, deprimiert usw.)
- 3. Was habe ich in diesem Moment gedacht?** (z.B. Nie fragt sie mich, wie es mir geht. Er ist bestimmt enttäuscht. Ich habe mich so blamiert. ...)

Datum	1. Was ist passiert (Ereignis, Auslöser)?	2. Wie habe ich mich gefühlt?	3. Was habe ich in diesem Moment gedacht?
Beispiel:	(1) Telefonat mit meiner Mutter	(1) traurig, hilflos, wütend	(1) Immer geht es nur um sie. Ich bin ihr völlig egal.
09.11.15	(2) Mein Kollege hat mich nicht begrüßt	(2) unsicher, ärgerlich, ängstlich, hilflos, verunsichert, schuldig	(2) Habe ich irgendetwas falsch gemacht? Vielleicht hat jemand schlecht über mich geredet? Was denkt der sich?

1. Tag			
2. Tag			
3. Tag			
4. Tag			
5. Tag			
6. Tag			
7. Tag			