

Gedankenprotokoll

Wenn Sie in einer Sie Ihre Symptomatik (Stress, körperliche Symptome, Stimmungsverschlechterung, Angst...) bemerken, fragen Sie sich „was ist mir gerade durch den Kopf gegangen“. Schreiben Sie die Gedanken oder das innere Bild so schnell wie möglich, in die Spalte „Automatische Gedanken“.

Datum/ Uhrzeit	Situation	Automatische Gedanken	Gefühl(e) / Symptome / Intensität auf Skala 1 - 10	Alternative / hilfreich Gedanken	Ergebnis inkl. Intensität der Symptomatik
	<i>Welches Ereignis, welcher Gedankengang, Tagtraum oder welche Erinnerungen waren Auslöser für die Symptomatik?</i>	<i>Welche Gedanken oder visuellen Vorstellungen sind Ihnen durch den Kopf gegangen? Wie stark haben Sie in dem Moment an die Richtigkeit der Gedanken geglaubt?</i>	<i>Welches Gefühl hatten Sie in dem Moment (traurig, ängstlich, wütend, überfordert..) und welche Intensität hatte das Gefühl? Hatten Sie unangenehme Körperwahrnehmungen, wenn ja welche? Wie intensiv waren diese?</i>	<i>(freiwillig) welche kognitive Verzerrung hatte der Gedanke? Benutzen Sie die Fragen unten, um Antworten auf die automatischen Gedanken zu formulieren. Wie stark glauben Sie an die Richtigkeit der Antworten.</i>	<i>Wie stark glauben Sie jetzt an die Richtigkeit der automatischen Gedanken? Welches Gefühl / welche Symptomatik haben Sie jetzt? Wie stark ist das Gefühl/die Symptomatik jetzt ausgeprägt?</i>
<i>3.9.2024</i>	<i>Anstehendes Telefonat mit Chef. Bei der Vorstellung daran wird mir ganz heiß und ich bekomme einen Klos im Hals.</i>	<i>„der macht mich wieder rund“ „ich kann bestimmt wieder nichts sagen, hoffentlich fange ich nicht an zu heulen“</i>	<i>Angst: 6-7 Herzrasen: 8</i>	<i>Ich kann gar nicht sicher wissen, dass er mich rund macht. Ich erwarte das nur und bekomme deshalb denn Klos im Hals. Ich muss gar nicht gleich heulen.</i>	<i>Ich habe eine Grenze gezogen, Ich fühle mich handlungsfähig Intensität: 4</i>



Datum/ Uhrzeit	Situation	Automatische Gedanken	Gefühl(e) / Symptome / Intensität auf Skala 1 - 10	Alternative / hilfreich Gedanken	Ergebnis inkl. Intensität der Symptomatik

Fragen, die beim Finden alternativen/hilfreichen Gedanken/Reaktionen helfen können.

- 1) Welche Anhaltspunkte habe ich dafür, dass der automatische Gedanke zutrifft oder nicht?
- 2) Gibt es eine alternative Erklärung?
- 3) Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Könnte ich damit umgehen? Was ist das Beste, das passieren könnte? Was ist das realistischste Ergebnis?
- 4) Wie würde es mir ohne diesen Gedanken geben? Welchen Gedanken könnte ich stattdessen auch denken.
- 5) Was sollte ich tun?
- 6) Wenn _____ (Freund:in/Kolleg:in) in dieser Situation wäre was würde er/sie denken? Was würde ich ihr/ihm raten, wenn Sie meinen Gedanken hätte?

