

Gedankentagebuch

SITUATION bzw. AUSLÖSER

Was genau ist passiert? Das beschreibt die Situation.

NEGATIVER GEDANKE

Was hat mich in der Situation getriggert?

Was war mein **entscheidender negativer** Gedanke?

GEFÜHL

Welches Gefühl hat dieser negativer Gedanke in mir ausgelöst? Wut, Angst, Ohnmacht, Ärger...?

REAKTION

Wie genau habe ich reagiert? Was getan, gesagt, etc.?

FREUNDLICHER ALTERNATIV-GEDANKE

Welcher freundliche Alternativ-Gedanke wäre stattdessen möglich gewesen?

NEUES GEFÜHL

Wie fühle ich mich, wenn ich diesen freundlichen Alternativ-Gedanken denke?

ALTERNATIVE REAKTION

Wenn ich mich so fühle, wie reagiere ich dann?

