

---



# Angsttagebuch

---



Ein 30-Tage-Journal mit Anleitung



Hybrid



Erstellt mit LoomJournals

---

# So verwendest du dieses Journal

---

Willkommen bei deinem Journal! Hier sind einige Tipps, um das Beste daraus zu machen:

- 1 Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten zum Schreiben
- 2 Sei ehrlich und schreibe frei, ohne zu urteilen
- 3 Versuche, jeden Tag zur gleichen Zeit zu schreiben, um eine Gewohnheit aufzubauen
- 4 Lies deine Einträge wöchentlich durch, um Muster zu erkennen



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Stresslevel (1-10):       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Schlafqualität:       1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...*

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

**Datum:** \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** *(welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...*

---

---

---

---

**Körperempfindungen** *(welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)*

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** *(welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...*

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** *(welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...*

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Stresslevel (1-10):      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Schlafqualität:      (1) (2) (3) (4) (5) (6) (7) (8) (9) (10)

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):    1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:        1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Stresslevel (1-10):      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Schlafqualität:      1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):    1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:        1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:       

Atemübung gemacht:  



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...

---

---

---

---

Datum: \_\_\_\_\_

Angstlevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Stresslevel (1-10):      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Schlafqualität:      1   2   3   4   5   6   7   8   9   10

Sport gemacht:     

Atemübung gemacht:     



**Angstauslöser** (welche situation, welcher gedanke oder welches ereignis hat heute angst ausgelöst? ausl...)

---

---

---

---

**Körperempfindungen** (welche körperlichen empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?)

---

---

---

---

**Bemerkte Gedanken** (welche ängstlichen gedanken hast du bemerkt? versuche, sie ohne bewertung zu ...)

---

---

---

---

**Bewältigungsstrategie** (welche bewältigungsstrategie hast du genutzt? tiefes atmen, erdung, umdenke...)

---

---

---

---