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

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g

ANGSTTAGEBUCH

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? Auslöser zu erkennen ist der erste Schritt im KVT

KÖRPEREMPFINDUNGEN

Welche körperlichen Empfindungen entstehen, wenn du daran denkst?

BEMERKTE GEDANKEN

Welche ängstlichen Gedanken hast du bemerkt? Versuche, sie ohne Bewertung zu beobachten — Gedanken sind keine Fakten.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Bewältigungsstrategie hast du genutzt? Tiefes Atmen, Erdung, Umdenken, Spazierengehen, mit jemandem reden — was hat g