


Therapietagebuch



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

-
- Write session notes immediately after therapy
 - Record the key lesson or breakthrough
 - Note any homework or exercises assigned
 - Reflect on progress before your next session



Scanne für eine ausführliche Anleitung zu diesem Journal

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)*

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Automatische Gedanken *(welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)*

Kognitive Umdeutung *(nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)*

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Automatische Gedanken *(welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)*

Kognitive Umdeutung *(nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages *(was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)*

Situation *(beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)*

Automatische Gedanken *(welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)*

Kognitive Umdeutung *(nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)*

Bewältigungsstrategien *(was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)*

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)

Datum: _____

Stimmung (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Angstlevel (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Reflexion des Tages (was kam heute hoch? gedanken, gefühle, muster)

Situation (beschreibe kurz die situation, entscheidung oder das ereignis, das zu dieser lektion geführt hat)

Automatische Gedanken (welche gedanken sind in einem stressigen moment automatisch aufgetaucht...)

Kognitive Umdeutung (nimm einen negativen gedanken und formuliere ihn ausgewogener und faktenb...)

Bewältigungsstrategien (was hast du getan, um damit umzugehen? tiefes atmen, spazieren, reden...)
