



GEDANKEN-TAGEBUCH



Einfach für jeden Tag
neu ausdrucken,
ausfüllen und positive
Gedanken finden



**Dein Gedanken Tagebuch zum
Aufschreiben unangenehmer
Gedanken, darauf folgender Gefühle
und Konsequenzen sowie
freundlicher Gedankenalternativen.**

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein

Datum:

Situation

Was ist passiert ? Wann ?
Wie ? Wo?

Gedanke

Der erste automatische,
der mir durch den Kopf schieß ?

Gefühle

Welche Körperempfindungen und
Emotionen konnte ich spüren ?

Positiverer Gedanke

Kann ich es anders sehen ?
Was spricht gegen diesen Gedanken ?

Bei den Gefühlen wähle folgende aus:

Wut, Trauer, Freude, Scham, Gleichgültigkeit, Ekel, Überrascht sein