

Diary Card (Schema)

Therapiewoche 1

Name:

von bis

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So				
Befinden	Für den Tag geplante angenehme Aktivität (sobald gemacht, Haken setzen)											
	Eine herausfordernde Situation heute?											
	Dominierende(s) Gefühl(e) in der Situation erkannt?											
						Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Anfälligkeit	Sport gemacht (0 gar nicht – 5 „intensiv“, 6 = „zu viel“)											
	Körperliche Belastung / PMS (0 gar nicht – 5 sehr hoch)											
	Erholbarkeit des Schlafes (0 gar nicht – 5 ausgezeichnet)											
	Grundstimmung (0 sehr schlecht – 5 sehr gut)											
	Suizidgedanken (0 keine – 5 außer Kontrolle)											
Modusaktivierung (Wertungen / Gedanken, die bei mir auftauchen)	Kind-Modus gespürt (klein und verletzt / wütend / trotzig)											
	Strafenden Modus gespürt (abwertend, verletzend, beschämend) Bsp. Satz:											
	Leistungsorientierten Modus gespürt (fordernd, antreibend, bewertend) Bsp. Satz:											
	Emotional fordernden Modus gespürt (sich selbst zurücknehmend, Verantwortung übernehmend) Bsp. Satz:											
	Mit Vermeidungsverhalten reagiert Bei mir:											
	Überkompensation / Kontrolle ausgeübt Bei mir:											
	Unterwerfungsverhalten gezeigt Bei mir:											
	Sonstiges Problemverhalten Bei mir:											

		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Hilfreiches Verhalten	Selbstmitgefühl / Trost (0 gar nicht – 5 sehr stark)							
	Abwertende/kritische Gedanken gestoppt (0 gar nicht – 5 sehr stark)							
	Achtsamkeit gegenüber Gefühlen und Bedürfnissen (0 keine – 5 sehr stark)							
	Hilfreiches Handeln (z.B. Pro/Contra, deeskalierend verhalten) (0 keine – 5 sehr stark)							

Nutzen Sie bitte folgende Tabelle, um zu reflektieren und zu festigen, was Sie aus den DBT+-Gruppen diese Woche für sich mitnehmen konnten.	
Dienstag	Freitag
Was nehme ich mir aus der Gruppe mit?	Was nehme ich mir aus der Gruppe mit?
Worauf möchte ich bis zur nächsten Gruppe bewusst achten?	Worauf möchte ich bis zur nächsten Gruppe bewusst achten?
Welche Fragen sind aufgetaucht / was möchte ich nächstes Mal noch ansprechen?	Welche Fragen sind aufgetaucht / was möchte ich nächstes Mal noch ansprechen?