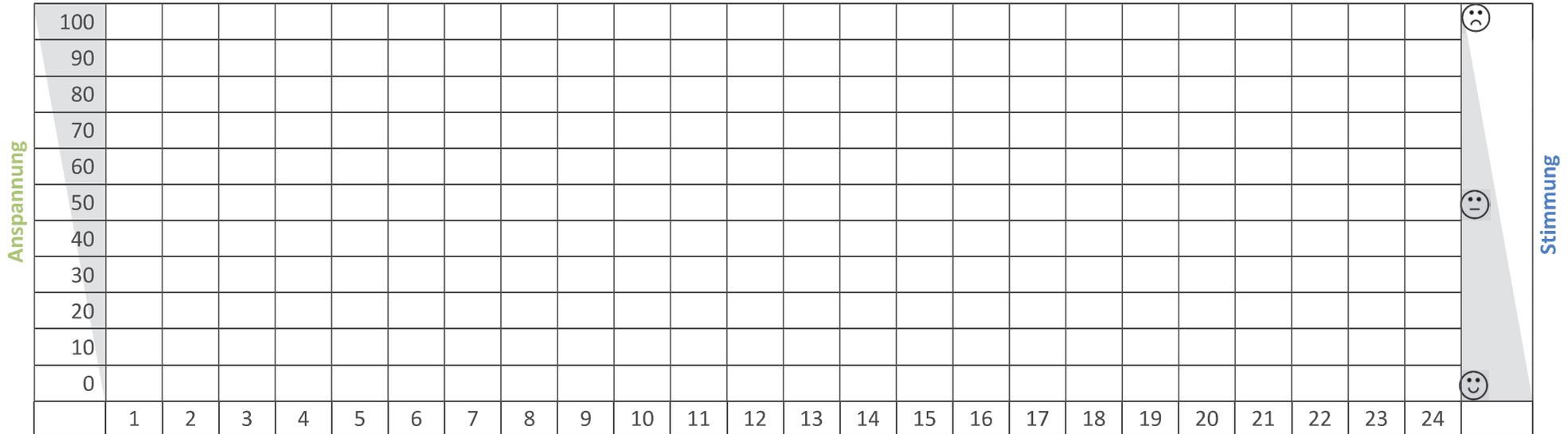


# Selbstbeobachtungsprotokoll

Therapietag 1

Name: .....

Datum: .....



Situation Was ist passiert, als die Spannung am höchsten war?	Gedanken Was habe ich gedacht?	Gefühle Wie habe ich mich gefühlt?	Verhalten Wie habe ich mich verhalten?	Konsequenz Kurzfristig? Langfristig?