

# Tagebuch meiner negativen Gedanken

Was hat mich wann getriggert?

Neutrale, sachliche Beschreibung was passiert ist  
Wann? Wie? Wo? Mit wem?

Was war der negative Gedanke?

Der erste ungesteuerte Gedanke, der gekommen ist  
Ein Satz, ein Wort, ein Bild

Ausgelöste Gefühle

Beobachtete Emotionen und körperliche Reaktionen  
Intensität der Emotionen

Freundlicher Alternativgedanke

Was spricht gegen den negativen Gedanken?.  
Kann ich es anders sehen?