

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Verhaltensexperiment

TAGEBUCH

Anleitung

1. In dieser Spalte beschreibst Du, wann (Tag, Uhrzeit) und wo (Ort z. B. Straße, Klassenraum) Du Dir vornimmst zu üben.

Beschreibe auch in kurzen Sätzen die Situation (z. B. „einen Fremden nach der Uhrzeit gefragt“ oder „mit Klassenkameradin über Hausaufgaben gesprochen“).

2. In dieser Spalte schreibst Du auf, was Du befürchtest, was passieren könnte – also Deine Gedanken, die Du vor der Situation hast.

Schreibe auch auf, wie stark Du glaubst (auf einer Skala von 0-10), dass das Genannte passieren wird, also wie überzeugt Du davon bist.

3. In der dritten Spalte gibst Du an, welches Sicherheitsverhalten Du bisher in den sozialen Situationen gezeigt hast.

Das kann das Sicherheitsverhalten sein, dass Du bereits in der Therapiesitzung besprochen hast.

Es kann aber auch sein, dass Du für unterschiedliche Situationen unterschiedliche Sicherheitsverhaltensweisen hast.

4. Hier schreibst Du auf, was Du Dir vor der Situation vorgenommen hast zu tun. Versuche bitte, so gut es geht auf die Situation selbst zu achten und kein Sicherheitsverhalten auszuführen.

5. In der nächsten Spalte schreibst Du auf, was genau passiert ist. Wie hast Du Dich verhalten? Was hast Du gesagt?

Was hat Dein Gesprächspartner gesagt? Wie hat sich Dein Gesprächspartner verhalten? Welche Deiner Befürchtungen sind tatsächlich eingetroffen?

6. In der letzten Spalte beschreibst Du, welche Schlussfolgerungen Du aus den vorherigen Notizen ziehst. Schau Dir Deine Aufzeichnungen genau an und überlege Dir, was du aus dem Verhaltensexperiment lernst.

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

1. Tag, Zeit	2. Situation	3. Gefühl	4. Negativer Automatischer Gedanke (NAG)	5. Positiver Angemessener Gedanke (PAG)	6. Ergebnis	7. Was ich daraus lerne

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Anleitung zum Ausfüllen des Gedankenprotokolls

1. An welchem Tag, zu welcher Zeit hat die Situation stattgefunden, zu der Du nun ein Gedankenprotokoll ausfüllst?

2. Was ist genau passiert?

Wer war beteiligt?

Wer hat was getan?

3. Welches Gefühl hast Du in dieser Situation empfunden?

Wie stark war dieses Gefühl (0 bis 10)?

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

4. Was ging Dir durch den Kopf? Was hast Du in dieser Situation befürchtet, das passieren könnte?

Wie stark warst Du von diesem Gedanken überzeugt (0 bis 10)?

5. Was könntest Du stattdessen denken? Welche Alternative gibt es? Was antwortest Du auf den negativen automatischen Gedanken?

Wie stark bist Du von diesem alternativen Gedanken überzeugt (0 bis 10)?

6. Wie stark ist das Gefühl, das Du am Anfang hattest, nun, wenn Du den positiven angemesseneren Gedanken wiederholst (0 bis 10)?

Wie stark bist Du jetzt noch von dem negativen automatischen Gedanken überzeugt (0 bis 10)?

7. Was lernst Du hieraus?