

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Mein Positiv-Tagebuch

TAGEBUCH



Gemeinsam haben wir herausgefunden, dass negative Grundüberzeugungen, die Du von Dir selbst hast, vor allem dadurch aufrechterhalten werden, dass Du Deine Aufmerksamkeit hauptsächlich auf Ereignisse richtest, die dieser Grundüberzeugung entsprechen.

Um an der Veränderung dieser negativen Grundüberzeugungen zu arbeiten, möchte ich Dich bitten, in der nächsten Woche Deine Aufmerksamkeit auf Ereignisse zu richten, die Deiner Grundüberzeugung von Dir widersprechen.

Bitte trage in die Tabelle ein, welche Grundüberzeugung Du bearbeiten willst und auf welche Ereignisse, die dieser Überzeugung widersprechen, Du in der kommenden Woche achten möchtest. Bitte protokolliere dann jeden Tag, wie häufig jedes der Ereignisse eintritt.

An dieser Grundüberzeugung möchte ich in der kommenden Woche arbeiten:

Name:
VPN-Nr.

Datum:

Kurs:

Ereignisse, die gegen meine Überzeugung sprechen	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag

Notizen:

