

Selbstbeobachtungs-Protokoll

▶ Beschreibung der problematisch erlebten Situation

▪	
▪	
▪	

▶ Automatische Gedanken und Bewertungen

▪	
▪	

▶ Verhalten

▪	
▪	

▶ Auftretende Gefühle

▪	
▪	

▶ Körperliche Reaktionen

▪
▪

