

## Selbstbeobachtungs-Protokoll

▶ **Beschreibung der problematisch erlebten Situation**

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

▶ **Automatische Gedanken und Bewertungen**

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

▶ **Verhalten**

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

▶ **Auftretende Gefühle**

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

▶ **Körperliche Reaktionen**

• \_\_\_\_\_  
• \_\_\_\_\_

