

Angsttagebuch

Name:..... Vorname:.....Behandlungswoche-Nr.:.....

Führen Sie täglich Ihr „Angsttagebuch“. Kreuzen Sie darin an, wie „ausgeglichen“ bzw. „ängstlich“ Sie sich morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts fühlten. So verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über die tatsächliche Entwicklung Ihres Befindens. Zugleich schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für die angenehmen Zeiten. Notieren Sie unbedingt, was jeweils bei Ihnen Angst ausgelöst hat und mit welchen Mitteln Sie selbst dieses Erleben verändern konnten. So werden Sie sich über kurz oder lang zuversichtlicher fühlen. Nicht zuletzt verdeutlicht die Dokumentation Ihnen bzw. Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten, wie gut Sie bereits auf dem Weg der Besserung vorankommen.

Datum:	Tageszeit	Angstauslöser (wie körperliche Symptome, katastrophisierende Gedanken, Menschenansammlungen, enge Räume...)	Sehr ängst-	ängstlich	Weiß nicht	Kaum Angs-	angstfrei	Meine Form der Selbst- ermutigung (wie Gedankenstopp, Ablenkung, Durchhalten, Üben...)
			lich			ta		
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							
	morgens							
	mittags							
	nachmittags							
	abends							
	nachts							