
Vor dem Verhaltensexperiment ausfüllen:

Geplantes Vorgehen im Verhaltensexperiment:

Meine automatischen Gedanken/Vorhersagen:

Nach dem Verhaltensexperiment ausfüllen:

Datum: _____

Was geschah, als ich das Verhaltensexperiment ausführte:

Welche Schlussfolgerungen ziehe ich daraus?

Auf welche anderen Situationen kann ich diese Schlussfolgerung übertragen?