

---

*Vor dem Belastungstest ausfüllen:*

Auslösende Situation, die ich aufsuchen werde:

Erwartetes belastendes Gefühl (Intensität 0–100):

Meine automatischen Gedanken/Vorhersagen (wie überzeugt? 0–100):

Geplantes Verhalten:

Was ich tun werde, um das Gefühl/die Situation zu bewältigen:

---

*Nach dem Belastungstest ausfüllen:*

Was geschah, als ich das Verhaltensexperiment ausführte:

Was ich getan habe, um das Gefühl/die Situation zu bewältigen:

Beobachtetes belastendes Gefühl (Intensität 0–100):

Automatische Gedanken (wie überzeugt? 0–100):

Tatsächliches Verhalten:

Welche Erfahrungen habe ich gemacht? Auf welche anderen Situationen kann ich diese Schlussfolgerung übertragen?