3.15 Positivtagebuch

Mithilfe des Positivtagebuchs können Sie Ihre neu formulierten hilfreicheren Gedanken stärken, indem Sie ganz bewusst darauf achten, welche Anhaltspunkte die neue Denkweise stützen.

Neue Annahme *(Welche neue Annahme möchten Sie prüfen?)*

_____

Wie stark sind Sie von der neuen Annahme überzeugt? (0-100 %) _____

Größter Überzeugungsgrad diese Woche (0-100 %): _____

Geringster Überzeugungsgrad diese Woche (0-100 %): _____

Anhaltspunkte, die meine neue Annahme bestärken:

Bitte dokumentieren Sie hier all jene Argumente, die für die neu formulierte Annahme sprechen.

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung