

## Tagebuch unangenehmer Erlebnisse

Tag / Datum	Kurze Beschreibung des unangenehmen Erlebnisses	Warst Du Dir dieser unangenehmen Erfahrung bewusst, als sie stattfand?	An welche Körperempfindungen während des Erlebnisses kannst Du Dich erinnern?	Welche Gedanken und Empfindungen treten jetzt beim Notieren des Erlebnisses auf?
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				