

# Symptomtagebuch

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

Führen Sie täglich Ihr „Symptomtagebuch“. Kreuzen Sie darin an, wie „gut“ bzw. „symptomatisch“ Sie sich morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts fühlen. 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 Symptome 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. Notieren Sie hier die Hauptsymptome:.....

| Datum: | Tageszeit   | Symptomauslöser<br>(wie schlimme Gedanken, Eigenes und Verhalten anderer, bestimmte Ereignisse...) | Starke Symptome | Etwas Symptome | Weiß nicht | symptomfrei | Gutes Befinden | Meine Form der Selbstermutigung<br>(wie Gedankenstopp, Ablenkung, Durchhalten, Üben...) |
|--------|-------------|--|-----------------|----------------|------------|-------------|----------------|---|
|        |             |  |                 |                |            |             |                |   |
|        | 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      |  |                 |                |            |             |                |   |