Trainingsprotokoll für Übungen zur Angstkonfrontation

Danke für Ihre Bereitschaft, sich auf die Übung „Angst-Konfrontation“ einzulassen. Nutzen Sie die nachstehende Tabelle, um Ihre „Fortschritte“ und Erfahrungen zu dokumentieren und sich selbst zu weiteren Übungen zu ermutigen.

Datum	Ausgewählte bzw. genutzte Situation	Gefühle, Gedanken + Verhaltensimpulse vorher	Meine angewandte Methode: Was habe ich gedacht/getan/gesagt?	Gefühle, Gedanken + Verhalten nachher

Arbeitshilfe der Psychotherapeutischen Praxis von Dr. Dr. Herbert Mück, Köln, www.dr-mueck.de, Copyright: 2003-2004