Kontaktprotokoll

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

Datum	Kontaktierte Person	Situation	Gefühle+Gedanken vorher	Angewandte Methode: Was habe ich getan/gesagt?	Gefühle+Gedanken nachher

Arbeitshilfe der Psychotherapeutischen Praxis von Dr. Dr. Herbert Mück, Köln, www.dr-mueck.de, Copyright: 2008