

Hoffnungsvoll leben



Sorgen-Tagebuch

Datum/ Uhrzeit <i>Anfang und Ende der Sorgen-Zeit notieren</i>	Inhalt der Sorgen <i>Über welche Sache denke ich nach, mache ich mir Sorgen?</i>	Angst- Intensität <i>Wie stark ist meine Angst (0 – 100)?</i>	Situation <i>Was tue ich gerade?</i>	Körper-Empfindungen <i>Bitte entsprechende Ziffern * notieren.</i>

* Körper-Empfindungen: 1 Muskelverspannungen, 2 Ruhelosigkeit oder Nervosität, 3 Müdigkeit, 4 Konzentrationsprobleme
5 Schlafprobleme, 6 Reizbarkeit, 7 Gefühl, „ständig auf dem Sprung zu sein“ 8 Zittern, 9 Schwindel