

TRIGGER-PROTOKOLL-ARBEITSBLATT

Verwenden Sie dieses Arbeitsblatt, um auslösende Situationen, körperliche Reaktionen und die dabei auftretenden Gedanken zu notieren. Das Erfassen dieser Auslöser hilft, Muster zu erkennen und wirksame Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Datum/ Uhrzeit	Situation (Was ist passiert?)	Körperliche Reaktion (Empfindungen, Intensität)	Gedanken/Glaubenssätze (Was ging Ihnen durch den Kopf?)

Reflexion & Notizen

Nutzen Sie diesen Bereich, um über Ihre Auslöser nachzudenken. Welche Muster erkennen Sie? Welche Bewältigungsstrategien haben geholfen, und was könnten Sie beim nächsten Mal verbessern?