

Diplom Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut
JOACHIM HOFFELD—ERNST
 Verhaltenstherapie / Personzentrierte Gesprächspsychotherapie
 Alle Kassen / Privat / Selbstzahlende Menschen

Müggendorfer Str 29A
 21762 Otterndorf

Telefon 0176 6260 8992
 kontakt@praxis-hoffeld.de
 www.praxis—hoffeld.de

Angsttagebuch:

Datum	Zeit	Aktivierende Situation	Bewertung / Gedanken	Gefühle <small>Art der Gefühle, körperliche Vorgänge, Stärke des Gefühl (von 0-10, 0=gar nichts, 10=größte mögliche Ausprägung des Gefühls)</small>	Verhalten <ul style="list-style-type: none">- verbal- körperlich
Beispiel: 1.1.2008	1.1.08	Ich bin Im Büro, habe am Schreibtisch gesessen. Der Chef kommt rein und meckert mich wegen der Meyer-Sache an.	Als die Tür aufging: Nicht schon wieder dieser dumme Sack, oh je, jetzt gibt's was. Nachher: Immer muss der mich drangsaliieren	Als die Tür aufging: Schreck (10), Angst (10), Ärger und Wut(5), alles durcheinander, schwitzen, roter Kopf, Hände zittern. Enttäuschung und Wut (8) und Angst (8) als er wieder draußen ist.	Als die Tür aufging: Habe ihn angeschaut, bin auf dem Stuhl herumgerutscht, sagte mit zitternder Stimme: „Guten Tag Herr Müller“. Nachher: Habe gegen den Schrank getreten als er weg war und leise „Du Arsch“ gesagt

Schreiben Sie die jeweiligen Situationen, Bewertungen / Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen einfach so gut auf, wie Sie können. Es gibt kein „Richtig“ oder“ Falsch“ dabei. Alles kann helfen. Nur Mut!!!