Gedankenprotokoll

Wenn Sie ein starkes Gefühl bemerken, halten Sie den Moment fest und gehen Sie die fünf Spalten von links nach rechts durch. Bewerten Sie von 0 (gar nicht) bis 100 (so stark wie nur möglich).

1 Situation	2 Gefühl	3 Automatischer Gedanke	4 Rationale Antwort	5 Ergebnis
Was ist passiert? Wo, wann und mit wem?	Was haben Sie gefühlt? Benennen Sie das Gefühl und wie stark es war.	Was ging Ihnen kurz davor durch den Kopf? Wie sehr haben Sie es geglaubt?	Was spricht dafür, was dagegen? Was würden Sie einer befreundeten Person sagen? Notieren Sie eine ausgewogenere Sicht und wie sehr Sie sie glauben.	Wie sehr glauben Sie den Gedanken jetzt? Wie stark ist das Gefühl jetzt?
Wann _____	Intensität _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung jetzt _____ /100 Gefühl jetzt _____ /100
Wann _____	Intensität _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung jetzt _____ /100 Gefühl jetzt _____ /100
Wann _____	Intensität _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung _____ /100	Überzeugung jetzt _____ /100 Gefühl jetzt _____ /100

Balm **Dieselben fünf Schritte, angeleitet auf dem Smartphone**

Kostenlos für iPhone und Android. Kein Konto; die Einträge bleiben auf Ihrem Gerät.

Ein Selbsthilfe-Tool, kein Ersatz für eine Therapie. In einer Krise wenden Sie sich an den örtlichen Notruf.

Scannen für die App

balmjournal.app/therapists/app/