

Bewertungsprotokoll

Datum	Situation (Auslöser)	Negative Gedanken	Was folgt?	Neutrale Alternative
14.06.2025	Mein Mann fährt zur Arbeit und hat versprochen sich zu melden, wenn er ankommt.	Er meldet sich nicht. Hat einen Unfall und liegt nun schwer verletzt im Graben...	Habe Ängste, meine Gedanken kreisen und ich katastrophisiere diese Situation	Distanz aufbauen, z. B.: „Er hat das schon einmal versprochen und auch vergessen, sich zu melden ... es ist nichts passiert!“

Unser
Beispiel