

Bewertungsprotokoll führen:

Datum	Auslöser	Bewertung	Konsequenz	Neutrale Alternative
06.07.2022	Ehemann fährt zur Arbeit, hat versprochen sich zu melden, wenn er dort ist	Ehemann meldet sich nicht → hat Unfall, liegt schwer verletzt im Graben etc.	Ängste, Gedankenkreisen, Katastrophisieren	Distanz aufbauen zur Angst! Zum Beispiel mein Ehemann hat das schon einmal versprochen und hat auch vergessen, sich zu melden und es ist nichts passiert