Mein Angst-Tagebuch

Angstbeobachtung und Verhaltensanalyse ist der Schlüssel zur erfolgreiche Verhaltenstherapie

Datum Uhrzeit von-bis	Situation in welcher Situation trat die Angst auf?	Auslöser kognitiv, physiologisch, motorisch?	Erste 4 Paniksymptome welche Symptome traten auf?	Intensität 1 niedrig - 10 stark	negative Gedanken genauer Wortlaut	Folgen was hast du getan?
. . .						
: Uhr						
: Uhr						
. . .						
: Uhr						
: Uhr						
. . .						
: Uhr						
: Uhr						
. . .						
: Uhr						
: Uhr						
. . .						
: Uhr						
: Uhr						