|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Montag** | | **Dienstag** | **Mittwoch** | | | **Donnerstag** | | **Freitag** | | | | **Samstag** | | | | **Sonntag** | | |
| **Angenehme Ereignisse**  (was ist passiert?) | ................................  ................................................................. | | ................................  ................................................................. | ................................  ................................................................. | | | ................................  ................................................................. | | ................................  ................................................................. | | | | ................................  ................................................................. | | | | ................................  ................................................................. | | |
| **Unangenehme Ereignisse**  (was ist passiert?) | .................................  .................................................................. | | .................................  .................................................................. | .................................  .................................................................. | | | .................................  .................................................................. | | .................................  .................................................................. | | | | .................................  .................................................................. | | | | .................................  .................................................................. | | |
| Angenehmstes Ereignis der Woche: | | ......................................................................... | | | | | | Unangenehmstes Ereignis der Woche: | | | | ......................................................................... | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | **Mo** | **Di** | | | **Mi** | **Do** | **Fr** | | **Sa** | **So** |
| **Not / Elend** (0 “gar nicht” – 5 “sehr hoch”) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Selbstmitgefühl** (0 “gar nicht” – 5 “sehr hoch”) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Suizidgedanken** (0 “keine“ - 5 “außer Kontrolle“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Erholsamkeit des Schlafes** (0 „gar nicht“ -5 „ausgezeichnet“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Dissoziative Symptome** (0 “keine - 5 “sehr stark“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Vertrauen in die Therapie** (0 “gar nicht - 5 “sehr stark“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Neue Wege I:**  **............................................................................................................................................** | | | | | | dran gedacht? („ja“ oder „nein“)  ausprobiert? (0 “gar nicht“ - 5 „häufig“) | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Neue Wege II:**  **............................................................................................................................................** | | | | | | dran gedacht? („ja“ oder „nein“)  ausprobiert? (0 “gar nicht“ - 5 „häufig“) | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
|  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Skills** angewendet? (0 “gar nicht“ - 5 “häufig“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Sport** gemacht? (0 “gar nicht“ - 5 “intensiv“ – 6 “zu viel”) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **angenehme Aktivitäten** aufgesucht? (0 “gar nicht “ - 5 “viele“) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Therapie-Aufgaben** erledigt? (“ja” oder “nein”) | | | | | | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Problemverhalten I:**  **.......................................................................................................................** | | | | | Drang (0 “gar kein” – 5 “sehr stark”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| Handlung (“ja” oder “nein”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Problemverhalten II:**  **.......................................................................................................................** | | | | | Drang (0 “gar kein” – 5 “sehr stark”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| Handlung (“ja” oder “nein”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| **Problemverhalten III:**  **.......................................................................................................................** | | | | | Drang (0 “gar kein” – 5 “sehr stark”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |
| Handlung (“ja” oder “nein”) | | | | |  |  | | |  |  |  | |  |  |

**Name: ………............…….....……… Woche vom …...… bis zum ……... Medikamente: .......................................................................**