

Anhang: Protokoll unangenehmer Ereignisse



Welche Erfahrung hast Du gemacht?	Warst Du Dir der Erfahrung bewusst, als sie geschah?	Beschreibe alle Körperempfindungen, die du während der Erfahrung erlebt hast.	Welche Gedanken gingen dir während der Erfahrung durch den Kopf?	Welche Gefühle und Stimmungen hast du währenddessen erlebt?	Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung auf?
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					

Anhang: Protokoll unangenehmer Ereignisse



Welche Erfahrung hast Du gemacht?	Warst Du Dir der Erfahrung bewusst, als sie geschah?	Beschreibe alle Körperempfindungen, die du während der Erfahrung erlebt hast.	Welche Gedanken gingen dir während der Erfahrung durch den Kopf?	Welche Gefühle und Stimmungen hast du währenddessen erlebt?	Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung auf?
Freitag					
Samstag					
Sonntag					

Anhang: Protokoll unangenehmer Ereignisse



Welche Erfahrung hast Du gemacht?	Warst Du Dir der Erfahrung bewusst, als sie geschah?	Beschreibe alle Körperempfindungen, die du während der Erfahrung erlebt hast.	Welche Gedanken gingen dir während der Erfahrung durch den Kopf?	Welche Gefühle und Stimmungen hast du währenddessen erlebt?	Welche Gedanken und Gefühle steigen jetzt beim Niederschreiben der Erfahrung auf?
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					