## Angsttagebuch

Name:	Vornamo:	Behandlungswoche-Nr.:
INAILIE	vomanie	Delialiuluswoche-ini

Führen Sie täglich Ihr "Angsttagebuch". Kreuzen Sie darin an, wie "ausgeglichen" bzw. "ängstlich" Sie sich morgens, mittags, nachmittags, abends und nachts fühlten. So verschaffen Sie sich einen genauen Überblick über die tatsächliche Entwicklung Ihres Befindens. Zugleich schärfen Sie Ihre Aufmerksamkeit für die angenehmen Zeiten. Notieren Sie unbedingt, was jeweils bei Ihnen Angst ausgelöst hat und mit welchen Mitteln Sie selbst dieses Erleben verändern konnten. So werden Sie sich über kurz oder lang zuversichtlicher fühlen. Nicht zuletzt verdeutlicht die Dokumentation Ihnen bzw. Ihrem Arzt oder Psychotherapeuten, wie gut Sie bereits auf dem Weg der Besserung vorankommen.

Angstauslöser (wie korperliche Symptome, kalastrophisierende Gedanken, Menschenansammlungen, enge Räume)  morgens mittags (nachmittags abends nachts (morgens mittags abends abends abends nachts (morgens mittags abends nachts (morgens mittags abends aben									
mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends	Datum:		katastrophisierende Gedanken, Menschenansammlungen,	Sehr ängst- lich	ängstlich	Weiß nicht	Kaum Ängs-	angstfrei	
nachnittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachtis morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachtis morgens mittags abends nachtis morgens mittags abends nachtis morgens mittags nachmittags abends nachtis morgens mittags nachmittags abends nachtis morgens mittags abends nachtis morgens mittags nachmittags abends nachtis morgens mittags abends nachtitags abends nachmittags abends		morgens							
abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends abends nachts morgens mittags abends		mittags							
nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends		nachmittags							
morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends		abends							
mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends abends abends									
nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends		nachmittags							
morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens									
mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags nachmittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
nachmittags abends nachts  morgens mittags nachmittags abends nachts  morgens mittags abends nachts  morgens mittags nachmittags abends nachts  morgens mittags abends nachts  morgens mittags abends nachts  morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends									
abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachmittags									
nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags morgens mittags nachmittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens machts abends nachts morgens machts morgens machts abends abends abends abends abends									
morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
mittags nachmittags abends nachts nachts morgens mittags nachmittags abends nachts nachts nachts nachts nachts morgens mittags nachnittags nachts mittags nachmittags nachmittags nachmittags abends nachts nachts nachts nachts abends nachts nachts abends nachts abends nachts abends nachmittags abends nachmittags abends nachmittags abends									
nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts nachts nachts nachts nachts abends nachts abends nachts morgens mittags nachmittags abends abends abends abends									
abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachts morgens mittags nachmittags abends nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends abends abends abends abends abends abends									
nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts nachts nachts nachts abends nachts abends nachts abends abends abends abends abends abends abends									
morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends abends abends abends abends abends abends									
mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens abends nachts morgens mittags abends nachts abends									
nachmittags abends nachts nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends abends abends abends abends abends									
abends nachts  morgens mittags nachmittags abends nachts  morgens morgens nachts  morgens mittags abends abends abends abends abends abends									
nachts morgens mittags nachmittags abends nachts morgens mittags abends nachts morgens mittags abends abends abends									
morgens mittags nachmittags abends nachts morgens morgens abends									
mittags nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
nachmittags abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
abends nachts morgens mittags nachmittags abends									
nachts morgens mittags nachmittags abends									
morgens mittags nachmittags abends									
mittags nachmittags abends									
nachmittags abends									
abends									
nacnts									
		nachts							