

Gedankentagebuch (Gedankenprotokoll) – 7 Spalten

Füll es aus, wenn deine Stimmung kippt oder du einen Drang bemerkst, etwas zu tun, das dir nicht guttut. Fünf bis zehn Minuten. Drei Spalten sind besser als keine: Wenn du hängen bleibst, hör nach Spalte 5 auf und nimm das Blatt mit in die nächste Sitzung.

1. Situation Wer, was, wann, wo? Nur Fakten.	2. Gefühle Je ein Wort. Stärke 0–100 %.	3. Automatische Gedanken Was ging dir durch den Kopf? Markiere den heißen Gedanken.	4. Was dafür spricht Belege, keine Gefühle.	5. Was dagegen spricht Was würde eine gute Freundin einwenden?	6. Ausgewogener Gedanke Wie sehr glaubst du ihn? 0–100 %.	7. Gefühle neu bewerten Dieselben Gefühle, 0–100 %, jetzt.

So funktioniert es – mit einem Beispiel

Dieses 7-Spalten-Format stammt aus *Mind Over Mood* (Greenberger & Padesky; deutsch: *Gedanken verändern Gefühle*, Junfermann). Viele Therapeutinnen nutzen kürzere Varianten, etwa das 5-Spalten-Protokoll oder das ABC-Modell. Nimm die Version, die du von deiner Therapie bekommen hast – die Schritte sind dieselben.

Beispiel (zur Veranschaulichung, keine echte Person)

1. Situation Wer, was, wann, wo? Nur Fakten.	2. Gefühle Je ein Wort. Stärke 0–100 %.	3. Automatische Gedanken Was ging dir durch den Kopf? Markiere den heißen Gedanken.	4. Was dafür spricht Belege, keine Gefühle.	5. Was dagegen spricht Was würde eine gute Freundin einwenden?	6. Ausgewogener Gedanke Wie sehr glaubst du ihn? 0–100 %.	7. Gefühle neu bewerten Dieselben Gefühle, 0–100 %, jetzt.
Donnerstag, 16:47 Uhr. Nachricht von der Chefin: „Lass uns morgen über die Präsentation reden.“	Angst 80 % Scham 40 %	„Ich fliege raus.“ (heißer Gedanke) „Sie fand die Präsentation schlecht.“	Im letzten Feedback stand: „Roter Faden fehlt noch.“	Dieselbe Chefin hat mich gebeten, nächste Woche zu präsentieren. Keine Abmahnung, kein Gespräch. Die Nachricht ist ein Satz.	„Ich weiß nicht, worum es morgen geht. Was ich weiß: ein Termin, keine Kündigung.“ Glaube 70 %	Angst 45 % Scham 15 %

Fragen für die Spalten 5 und 6

- Welche Belege sprechen dafür, dass der Gedanke stimmt? Welche dagegen?
- Gibt es eine andere Erklärung für das, was passiert ist?
- Was wäre realistisch das Schlimmste, das Beste und das Wahrscheinlichste? Würde ich das Schlimmste verkraften?
- Was würde ich einem Freund sagen, der in dieser Situation diesen Gedanken hätte?
- Was passiert, wenn ich weiter an diesem Gedanken festhalte – und was, wenn ich ihn ändere?

Typische Denkfehler, die du in Spalte 3 benennen kannst: Katastrophisieren, Schwarz-Weiß-Denken, Gedankenlesen, Hellsehen, Etikettieren, Übergeneralisieren, Personalisieren, Muss-Sätze, emotionales Schlussfolgern, Abwerten des Positiven.

Ausgewogen heißt nicht positiv, sondern zutreffend. Wenn sich der neue Gedanke falsch anfühlt, ist er wahrscheinlich zu rosig. Mach ihn konkreter.