

# Hoffnungsvoll leben



## Sorgen-Tagebuch

<b>Datum/ Uhrzeit</b> <i>Anfang und Ende der Sorgen-Zeit notieren</i>	<b>Inhalt der Sorgen</b> <i>Über welche Sache denke ich nach, mache ich mir Sorgen?</i>	<b>Angst- Intensität</b> <i>Wie stark ist meine Angst (0 – 100)?</i>	<b>Situation</b> <i>Was tue ich gerade?</i>	<b>Körper-Empfindungen</b> <i>Bitte entsprechende Ziffern * notieren.</i>

\* Körper-Empfindungen: 1 Muskelverspannungen, 2 Ruhelosigkeit oder Nervosität, 3 Müdigkeit, 4 Konzentrationsprobleme  
5 Schlafprobleme, 6 Reizbarkeit, 7 Gefühl, „ständig auf dem Sprung zu sein“ 8 Zittern, 9 Schwindel