

Belastungsprotokoll

Eintrag	Situation	Gedanken	Gefühle	Reaktion
31.03.2014 22:08:00	<p>Wann: Meine Tochter hinterlässt die Küche unaufgeräumt und schmutzig.</p> <p>Was geschieht: Meine Tochter hinterlässt die Küche unaufgeräumt und schmutzig.</p> <p>Wo: Meine Tochter hinterlässt die Küche unaufgeräumt und schmutzig.</p> <p>Beteiligte: Meine Tochter hinterlässt die Küche unaufgeräumt und schmutzig.</p>	Dabei haben wir eine Abmachung, dass ich in der jetzigen Situation ihre Hilfe benötige. Ich sollte meine Tochter auffordern, die Küche aufzuräumen. Sie muss wegen mir schon so viel durchmachen.	<ul style="list-style-type: none"> • Ärger über mich selbst Stärke: 4 • Angst, dass ich durch meine Erkrankung keine gute Mutter mehr sein kann Stärke: 8 • Ich fühle mich ohnmächtig Stärke: 8 	Ich ziehe mich zurück und weine fast eine Stunde. Ich bin erschöpft und kraftlos.

Die Situation

Wann tritt die Belastung auf?

Was geschieht?

Wo befinde ich mich?

Wer ist sonst noch beteiligt?

Meine Gedanken

Welche Gedanken habe ich?

Meine Gefühle

Welche Gefühle habe ich?

Wie intensiv ist dieses Gefühl?

 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

 0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

0 = gar nicht intensiv und 10 = sehr intensiv

Meine Reaktion

Wie verhalte ich mich?

Wie reagiere ich körperlich?

Speichern