

Anweisungen: Wenn Ihnen auffällt, dass Sie nicht das zu tun scheinen, das Ihnen wichtig ist, fragen Sie sich: »Was geht mir jetzt gerade durch den Kopf?« Dann tragen Sie den Gedanken so bald wie möglich unten in die Tabelle ein.

Datum/ Uhrzeit	Beschreiben Sie die Situation, als würde eine Kamera sie sehen.	Welche Gefühle (traurig, ängstlich, wütend) haben Sie empfunden? Welche Gedanken tauchten auf?	Welches Verhalten haben Sie gezeigt (oder nicht gezeigt), das nicht mit Ihren Werten übereinstimmt?	Welcher Wert soll in dieser Situation eine Rolle spielen?	Wenn dieser Wert eine Rolle spielte, wie könnten Sie sich verhalten?
4. Januar, mittags	Ich sitze in der Küche und trinke Wein. Mein Kind will nach draußen, aber ich lasse es nicht.	Nervös, schuldig. Ich ertrage es nicht, draußen zu sein. Ich bin eine schlechte Mutter.	Habe meinen Sohn nicht nach draußen gehen lassen.	Eine gute Mutter sein, die ihrem Kind hilft, zu wachsen und sich zu entwickeln.	Ich könnte mein Kind mit nach draußen nehmen, obwohl ich Angst und problematische Gedanken habe.