

Online-Material 13

Patientenbeispiel für die vier Spalten eines ausgefüllten Wohlbefinden-Tagebuchs

Situation	Wohlbefinden (0–100)*	Störende Gedanken oder Verhaltensweisen	Perspektive des Beobachters
Ich besuche meine Schwester nach der Geburt ihres Kindes im Krankenhaus.	Ich bin sehr glücklich. (75)	Ich habe mich schon so lange nicht mehr bei meiner Schwester gemeldet. Ich verdiene es gar nicht, diesen Moment mit ihr zu teilen.	Du bist jetzt hier. Bleibe einfach im »Hier und Jetzt« und genieße den Moment mit Deiner Schwester und Deiner kleinen Nichte. Ab jetzt kann es ja wieder besser werden.
Ich erhalte positive Rückmeldungen für die Präsentation zu meinem Projekt auf der Arbeit.	Ich fühle mich gut. (60)	Das sagen sie jetzt nur, um mich nicht zu verletzen. Außerdem hatte ich Glück, dass keine fiesen Fragen kamen. Eigentlich habe ich gar keine Ahnung von dem Thema.	Du hast inhaltlich alle wichtigen Fragen beantworten können und warst sehr gut vorbereitet. Du arbeitest schon seit einigen Jahren in diesem Bereich und kennst mittlerweile alle wichtigen Fallstricke.