



Grübeltagebuch

Beobachte dein Grübelverhalten! Führe das Tagebuch über mehrere Tage und versuche typische Muster und wiederkehrende Abläufe zu identifizieren.

Datum / Zeit	Auslöser	Gefühle	Dauer	Inhalt	Auswirkungen	Stoppen
Warum habe ich mit dem Grübeln begonnen?	Warum habe ich mit dem Grübeln begonnen?	Wie habe ich mich in diesem Moment gefühlt?	Wie lange habe ich gegrübelt?	Welche Gedanken sind mir durch den Kopf gegangen?	Wie hat sich das angefühlt? Was habe ich im Körper gespürt?	Wie konnte ich das Grübeln beenden?

