

Therapiewoche ____

Diary Card (ACT)

Name:

vonbis

Beobachten Sie sich selbst. Befüllen Sie die Tabelle mit geeigneten Situationen aus Ihrer Woche.		
Gegenwärtigkeit	Alter Weg	Wann war ich im „Auto-Pilot“ / in Gedanken versunken?
	Neuer Weg	Wann war ich sehr präsent?
Akzeptanz & Fühlbereitschaft	Alter Weg	Wann bin ich Gefühlen aus dem Weg gegangen? Welchen?
	Neuer Weg	Wann habe ich bewusst Gefühle wahrgenommen? Welche?
Kognitive Defusion	Alter Weg	Wann hatten Gedanken besondere Macht über mich? Welcher?
	Neuer Weg	Wann habe ich Gedanken bewusst als Gedanken wahrgenommen / konnte mich etwas distanzieren?

Flexibles Selbstbild	Alter Weg	Wann habe ich mit Selbstbewertungen gekämpft?	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Mo</td> <td>Di</td> <td>Mi</td> <td>Do</td> <td>Fr</td> <td>Sa</td> <td>So</td> </tr> </table>							Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Mo	Di								Mi	Do	Fr	Sa	So		
Neuer Weg	Wann habe ich etwas Neues ausprobiert / an mir erlebt?															
Meine Werte & Commitment	Alter Weg	Wann war ich untätig oder habe mich nicht um Dinge gekümmert, die mir wichtig sind?	<table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <tr> <td>Mo</td> <td>Di</td> <td>Mi</td> <td>Do</td> <td>Fr</td> <td>Sa</td> <td>So</td> </tr> </table>							Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Mo	Di								Mi	Do	Fr	Sa	So		
Neuer Weg	Wann habe ich mich für etwas eingesetzt, dass mir wichtig ist?															

Anfälligkeitsfaktoren		Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	Suizidgedanken (0 keine – 5 außer Kontrolle)							
	Erholsamkeit des Schlafes (0 gar nicht – 5 ausgezeichnet)							
	Körperliche Belastung / PMS (0 gar nicht – 5 sehr hoch)							
Hilfreiches Verhalten	Selbstmitgefühl (0 gar nicht – 5 sehr hoch)							
	Sport gemacht (0 gar nicht – 5 „intensiv“, 6 = „zu viel“)							
	Angenehme Aktivitäten aufgesucht (0 gar nicht – 5 viele)							
	Therapieaufgaben erledigt (j/n)							
	Medikamente eingenommen (j/n)							

Nutzen Sie bitte folgende Tabelle, um zu reflektieren und zu festigen, was Sie aus den ACT-Gruppen diese Woche für sich mitnehmen konnten.

Dienstag	Donnerstag
Was nehme ich mir aus der Gruppe mit?	Was nehme ich mir aus der Gruppe mit?
Worauf möchte ich bis zur nächsten Gruppe bewusst achten?	Worauf möchte ich bis zur nächsten Gruppe bewusst achten?
Welche Fragen sind aufgetaucht / was möchte ich nächstes Mal noch ansprechen?	Welche Fragen sind aufgetaucht / was möchte ich nächstes Mal noch ansprechen?