

Online-Material 12

Patientenbeispiel für die drei Spalten eines ausgefüllten Wohlbefinden-Tagebuchs

Situation (in der Wohlbefinden auftritt)	Wohlbefinden (0–100)* (die Charakteristika und Intensität)	Störende Gedanken oder Verhaltensweisen (die zur Beendigung führen)
Ich bin früh morgens draußen im Garten und bepflanze ein Beet.	Ich fühle mich einigermaßen wohl, die Luft ist angenehm frisch, die Vögel zwitschern und ich bin froh, meinen Schweinehund überwunden zu haben und endlich mal früher aufgestanden zu sein. (30)	Schau, wie schlimm der Garten aussieht. Du hast Dich seit Wochen nicht gekümmert, Du Loser. Du musst auch dringend Rasen mähen und Dich um all die anderen Beete kümmern. Dieses Beet ist nur der Tropfen auf dem heißen Stein.
Ich habe es geschafft, zu einer Ausstellungseröffnung in eine Galerie eines Freundes zu gehen. Überraschenderweise komme ich dort schnell mit einem jungen Mann ins Gespräch.	Ich freue mich über diese anregende Unterhaltung. Ich fühle mich viel selbstsicherer als sonst und genieße den Austausch. (60)	Gleich wird der Gesprächsstoff ausgehen und er wird merken, dass ich von Kunst und so vielem mehr eigentlich keine Ahnung habe.
Ich lese ein Buch mehrere Stunden, was ich schon lange lesen wollte.	Ich fühle mich nicht wirklich sehr wohl wegen der störenden Gedanken. (20)	Du darfst doch nicht so lange lesen, es muss so viel getan werden. Du bist faul und ein Loser!

* 0 bedeutet die vollständige Abwesenheit von Wohlbefinden, während 100 auf die intensivste Form des Wohlbefindens hinweist, die ein Patient erleben kann.