

Dialektisch-Behaviorale Therapie (DBT)

Wochenprotokoll

Spezielles Problemverhalten	
A	
B	
C	
D	

Name:

Start / Datum:

	suizid. Ideen (0-5)	Selbstschädigung		Not/ Elend (0-5)	Spezielles Problemverhalten								PMS* (j/n)	Menstruation (j/n)	Schlaf (0-5)	Positive Aktivitäten		Freude (0-5)
		Drang (0-5)	Handl. (j/n)		A		B		C		D					positive Ereignisse	Skills (0-7)	
					Drang (0-5)	Handl. (j/n)	Drang (0-5)	Handl. (j/n)	Drang (0-5)	Handl. (j/n)	Drang (0-5)	Handl. (j/n)						
Mo																		
Di																		
Mi																		
Do																		
Fr																		
Sa																		
So																		

* PMS = prämenstruelles Syndrom

Suizidale Ideen

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = drängend
- 4 = sehr drängend
- 5 = das Denken ist komplett auf suizid. Ideen eingengt

Selbstverletzungen

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = mäßig
- 3 = starker Drang
- 4 = sehr starker Drang
- 5 = nicht kontrollierbar

Not / Elend bzw. Freude

- 0 = keine
- 1 = kaum
- 2 = etwas
- 3 = mittelmäßig
- 4 = groß
- 5 = sehr groß

Schlaf

- 0 = gar nicht
- 1 = sehr schlecht
- 2 = schlecht
- 3 = mittelmäßig
- 4 = gut
- 5 = sehr gut

Skills

- 0 = nicht daran gedacht oder angewendet
- 1 = daran gedacht, nicht angewendet, wollte nicht
- 2 = daran gedacht, nicht angewendet, hätte gewollt
- 3 = habe es versucht, konnte sie aber nicht anwenden
- 4 = versucht, konnte sie anwenden, aber sie halfen nicht
- 5 = versucht, konnte sie anwenden, und sie halfen
- 6 = automatisch angewendet, aber sie halfen nicht
- 7 = automatisch angewendet, und sie halfen