Drang-Protokoll

Schreib eine Woche lang jedes Mal eine Zeile auf, wenn der Drang zum Nachsehen kommt. Es gibt kein richtig oder falsch, keine Punkte und keine Auswertung. „Ja, nachgesehen“ ist genauso wertvoll wie „nein“.

Was wolltest du tun? G = googeln · K = KI fragen · A = abtasten oder ansehen · M = messen · T = Arzttermin machen · F = jemanden fragen · S = etwas anderes

Datum, Uhrzeit	Was wolltest du tun?	Angst vorher (0–10)	Wie lange gewartet?	Nachgesehen? (ja/nein)	Angst danach (0–10)	Notiz

Abwarten gilt nie für Notfälle: Wähl dann die 112. Weitere Nummern: pausewave.app/de/krisenhilfe

Dieses Blatt ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Psychotherapie. Neue oder anhaltende Beschwerden gehören in eine Praxis.

Drang-Protokoll, Fortsetzung

Datum, Uhrzeit	Was wolltest du tun?	Angst vorher (0–10)	Wie lange gewartet?	Nachgesehen? (ja/nein)	Angst danach (0–10)	Notiz

> Nach einer Woche: Welche Form kam am häufigsten? Zu welcher Tageszeit? Was ist passiert, als du gewartet hast?

Abwarten gilt nie für Notfälle: Wähl dann die 112. Weitere Nummern: pausewave.app/de/krisenhilfe
Dieses Blatt ersetzt keine ärztliche Abklärung und keine Psychotherapie. Neue oder anhaltende Beschwerden gehören in eine Praxis.