

# Diary Card

DBT-Wochenprotokoll für Emotionen, Drang und Skills

borderline-forum.eu

Woche vom: \_\_\_\_\_ bis: \_\_\_\_\_

|                                               | Mo | Di | Mi | Do | Fr | Sa | So |
|-----------------------------------------------|----|----|----|----|----|----|----|
| <b>EMOTIONEN (0 = gar nicht – 5 = extrem)</b> |    |    |    |    |    |    |    |
| Wut                                           |    |    |    |    |    |    |    |
| Traurigkeit                                   |    |    |    |    |    |    |    |
| Angst / Anspannung                            |    |    |    |    |    |    |    |
| Scham / Schuld                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Freude / Zufriedenheit                        |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>DRANG (0 = gar nicht – 5 = extrem)</b>     |    |    |    |    |    |    |    |
| Suizidgedanken                                |    |    |    |    |    |    |    |
| Selbstverletzungsdrang                        |    |    |    |    |    |    |    |
| Suchtdruck / Substanzverlangen                |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>VERHALTEN</b>                              |    |    |    |    |    |    |    |
| Selbstverletzung (ja/nein)                    |    |    |    |    |    |    |    |
| Substanzkonsum (ja/nein, was)                 |    |    |    |    |    |    |    |
| Schlaf (Stunden)                              |    |    |    |    |    |    |    |
| <b>SKILLS</b>                                 |    |    |    |    |    |    |    |
| Eingesetzte Skills (Anzahl / Kürzel)          |    |    |    |    |    |    |    |
| Skills haben geholfen (ja/nein)               |    |    |    |    |    |    |    |

Wochenreflexion / Notizen für das Gespräch: