

Verhaltenstagebuch

	AUFTRETEN DES IMPULSES	WANN, WO, WESHALB	WAS PASSIERTE DAVOR*	WAS PASSIERTE DANACH WIE HABE ICH REAGIERT	MAßNAHME** GEFÜHLSLAGE	WEITERE BEMERKUNGEN
TAG 1						
TAG 2						
TAG 3						
TAG 4						
TAG 5						
TAG 6						
TAG 7						

* LANGWEILE, FRUST ETC.

** RASCHES, INTENSIVES
MASTURBIEREN, SPORT, MEDITIEREN
ETC