

Mervin Smucker (2012). *Protokoll nach der IRRT-Sitzung beim Hören der Kassette.*

Datum:

Belastungsgrad (0 – 10): Anfang: Max: Ende:

Gefühle:

Gedanken:

Körperreaktionen:

Impulse:

Hilfreiche Strategien:

Datum:

Belastungsgrad (0 – 10): Anfang: Max: Ende:

Gefühle:

Gedanken:

Körperreaktionen:

Impulse:

Hilfreiche Strategien:

Datum:

Belastungsgrad (0 – 10): Anfang: Max: Ende:

Gefühle:

Gedanken:

Körperreaktionen:

Impulse:

Hilfreiche Strategien: