

ABC Arbeitsblatt

Das ABC-Arbeitsblatt wird verwendet, um herauszufinden, wie Gedanken und Gefühle als Reaktion auf Lebensereignisse miteinander verbunden sind. Wählen Sie zunächst eine stressige Situation aus und schreiben Sie eine Zusammenfassung dieser Situation in die Spalte A. Identifizieren Sie in der Spalte B die Gedanken, die Sie während dieser Situation hatten, und schreiben Sie diese Gedanken auf. Bestimmen Sie in der Spalte C die Gefühle, die Sie in dieser Situation empfunden haben, und notieren Sie diese Gefühle. Erläutern Sie anschliessend, inwiefern die Gedanken und Überzeugungen, die Sie in der Spalte B aufgeschrieben haben, für Sie hilfreich oder nicht hilfreich sind. Wenn Ihre Gedanken nicht hilfreich sind, finden Sie eine andere Denkweise über die Situation, die dem entgegenwirkt, was Sie in der Spalte B aufgeschrieben haben, und schreiben Sie sie auf.

A Activating Event	B Beliefs	C Consequences
Lebensereignis (Was ist passiert?)	Überzeugungen (Was sage ich mir selbst?)	Konsequenzen (Welche Emotion fühle ich?)
Ist die Überzeugung oben in Spalte B hilfreich?		

Was kann ich mir in Zukunft sagen, wenn ich mich in einer ähnlichen Situation befinde?

Arbeitsblatt "Herausfordernde Fragen"

Das Arbeitsblatt "Herausfordernde Fragen" dient dazu, Ihre Gedanken und Überzeugungen daraufhin zu überprüfen, ob sie hilfreich oder nützlich sind. Identifizieren Sie zunächst eine negative Überzeugung und schreiben Sie diese in das erste Feld oben auf dem Arbeitsblatt. Gehen Sie dann jede Frage durch, die mit dieser Überzeugung zusammenhängt. Schreiben Sie Ihre Antwort auf jede Frage in das Feld unter der jeweiligen Frage.

Überzeugung:

1. Welche Beweise gibt es für und gegen diese Überzeugung?

2. Ist Ihre Überzeugung eine Gewohnheit oder basiert sie auf Fakten?

3. Wenn jemand anderes in der gleichen Situation diese Überzeugung hätte, würden Sie die Überzeugung für richtig halten?

4. Denken Sie in Kategorien wie "alles oder nichts"?

5. Verwenden Sie Wörter oder Ausdrücke, die extrem oder übertrieben sind (z. B. immer, für immer, nie, müssen, sollten, müssen, können nicht, und jedes Mal)?

6. Konzentrieren Sie sich nur auf einen Aspekt des Ereignisses und ignorieren Sie andere wichtige Fakten über die Situation, die die Dinge erklären?

7. Was ist die Quelle dieser Überzeugung? Ist diese Quelle zuverlässig?

8. Übertreiben Sie Dinge überproportional? Oder im Gegenteil, verharmlosen Sie Dinge?

9. Beruht Ihre Überzeugung eher auf Gefühlen als auf Fakten?

10. Konzentrieren Sie sich auf nicht zusammenhängende Details der Situation?

Arbeitsblatt zu Mustern problematischen Denkens

Das Arbeitsblatt zu Mustern problematischen Denkens dient dazu, Ihre Gedanken in verschiedene "Typen" oder Glaubensmuster zu kategorisieren. Schreiben Sie Ihre negativen Gedanken und Überzeugungen unter das Muster, das am besten zu ihnen passt. Beachten Sie, dass manche Gedanken und Überzeugungen unter mehrere Muster fallen.

Voreilige Schlussfolgerungen, wenn die Beweise fehlen oder sogar widersprüchlich sind

Übertreibung oder Verharmlosung einer Situation (Dinge unverhältnismässig aufblähen oder ihre Bedeutung in unangemessener Weise herunterspielen)

Vernachlässigung wichtiger Aspekte einer Situation

Übermäßige Vereinfachung der Dinge als gut / schlecht oder richtig / falsch

Übergeneralisierung eines einzelnen Vorfalls (ein negatives Ereignis wird als ein nicht endendes Muster angesehen)

Gedankenlesen (Sie gehen davon aus, dass die Leute negativ über Sie denken, obwohl es dafür keine eindeutigen Beweise gibt)

Emotionales Denken (Sie haben ein Gefühl und nehmen an, dass es einen Grund dafür geben muss)