AB 4.4b Gegenüberstellung alter und neuer Denkmuster (Vorlage)

In dieses Arbeitsblatt können Sie die häufigsten Gedanken Ihres bisherigen (negativen) Denkmusters und die neuen, hilfreichen Gedanken, die Sie durch das Hinterfragen der bisherigen Gedanken formuliert haben, eintragen. Die neuen Gedanken sollten Sie sich gut einprägen und im Alltag möglichst oft anwenden, z. B. immer dann, wenn Sie bemerken, dass Sie wieder im alten Denkmuster sind, sollten Sie sich an die neuen Gedanken erinnern. Dazu ein Zitat von Nick Dubin, Autor und Asperger-Autist:

„Es ist erstaunlich, wieviel Mut und Tapferkeit es erfordert, um als Person mit Asperger-Syndrom in einer neurotypischen Welt zu leben und doch schaffst du es jeden einzelnen Tag. Mache dir das bewusst und gebe dir Anerkennung dafür, dass du diese Anstrengung bewältigst.“ (Nick Dubin, 2009, S. 44)

Typische Gedanken meines bisherigen Denkmusters	**Neue, hilfreiche Gedanken**

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart