AB 4.2a Automatische Gedanken identifizieren

Mit Hilfe dieses Arbeitsblattes können Sie sich der automatischen negativen Gedanken, die Sie über sich selbst haben, bewusst werden. Immer wenn Sie bemerken, dass Sie negativ über sich denken, schreiben Sie bitte diesen Gedanken in die mittlere Spalte. Die Situation, die diesem Gedanken vorausgegangen ist, tragen Sie bitte links ein, die Auswirkungen des negativen Gedankens können Sie in die rechte Spalte eintragen.

A	B	C
Auslösende Situation kurze Beschreibung der Situation *Ich habe meine Tochter gedrängt, mich dieses Wochenende zu besuchen, weil ich ihr unbedingt das Blumengesteck geben wollte.*	**Bewertung/ Interpretation** Welcher Gedanke kommt mir in der Situation? *Ich habe meine Tochter unnötig unter Druck gesetzt. Sie hat ohnehin schon so viel zu ertragen, eine Mutter mit AS zu haben. Ich bin eine schlechte Mutter.*	**Konsequenz** Welches Gefühl oder welche Handlung ist die Konsequenz meines Gedankens? *Ich fühle mich traurig und hilflos.*

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart