AB 4.2b Automatische Gedanken identifizieren (Vorlage)

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	**Bewertung/ Interpretation** Welcher Gedanke kommt mir in der Situation?	**Konsequenz** Welches Gefühl oder welche Handlung ist die Konsequenz meines Gedankens?

© 2019 W. Kohlhammer, Stuttgart