

Übung 22

Ihre persönlichen rationalen Alternativen

Ersetzen Sie diese irrationalen Überzeugungen jetzt durch rationale Alternativen. Rationale Alternativen finden Sie, indem Sie sich zu jeder Ihrer irrationalen Annahmen die beiden entscheidenden Fragen stellen:

- Ist das, was ich denke, wahr?
- Ist das, was ich denke, hilfreich, mich selbst bei meiner Arbeit mit den Patienten gut zu fühlen und meinen Patienten so förderlich wie möglich zu sein?

Meine rationalen Alternativen:

(z. B. Ich biete dem Patienten meine Hilfe an. Es wird immer Patienten geben, die mich nicht wertschätzen – und das darf so sein!)
