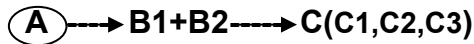


<b>Irrationale Überzeugungen</b>	<b>Rationale Überzeugung</b>
Glücklich ist man nur dann, wenn man beabsichtigt richtig glücklich sein zu wollen.	<i>Erkenne:</i> Glück ebenso wie Lust, Spaß, Schlaf oder ein gutes Gewissen sind etwas, was sich nicht wünschen und wollen läßt, sondern Wirkung und Ergebnis von (gutem und richtigen) Handeln bleiben muß.
Jeder ist seines Glückes Schmied.	<i>Erkenne:</i> Manchmal befinden wir uns in Zwangssituationen, in denen wir den Hammer verlegt haben oder uns der Amboß entwendet wurde
In meiner Ehe, meinen zwischenmenschlichen oder geschäftlichen Beziehungen, meinem alltäglichen Verhalten bin ich durch die Erziehung meiner Eltern und durch ihr Vorbild geprägt	In meiner Ehe, meinen Beziehungen, meinem jetzigen Verhalten bin ich weniger durch die frühere Fremderziehung meiner Eltern, als durch meine derzeitige und permanent aufrechtzuerhaltende Selbsterziehung, meine Zukunftsfähigkeit und meinen Willen zur Veränderung geprägt.
Nur wenn ich alles unter Kontrolle habe, habe ich das gute Gefühl nichts Falsches gemacht zu haben.	Wenn ich etwas tue, dann darf ich mir erlauben auch etwas falsch zu machen. Und aus Fehlern wird man klug. Ich kann nicht alles unter Kontrolle haben. Manche Dinge im Leben müssen wir aushalten lernen.
Wenn ich nicht so gut bin wie andere, bin ich ein Versager	Wenn ich nicht so gut bin wie andere, bin ich kein Versager, sondern einfach menschlich.
Um Hilfe zu bitten, ist ein Zeichen von Schwäche	Um Hilfe zu bitten, wenn ich sie brauche, zeigt, daß ich gute Problemlösungsstrategien habe (und ist daher ein Zeichen von Stärke)
Wenn ich bei der Arbeit/in der Schule versage, bin ich auch als Person ein Versager.	Wenn ich bei der Arbeit versage, sagt das nichts über meine gesamte Persönlichkeit. Zu meinem Selbst gehört, wie ich als Freundin (Freund), Tochter (Sohn), Schwester (Bruder), Verwandte (r)und Gemeindemitglied bin, und auch Eigenschaften wie Freundlichkeit, Sensibilität für andere, Hilfsbereitschaft usw. Außerdem ist Versagen kein Dauerzustand.
Alles, was ich versuche, sollte mir bestens gelingen.	Ich sollte nur dann besonders gut sein, wenn ich auf diesem Gebiet talentiert bin (und fähig und bereit bin, auf Kosten anderer Dinge viel Zeit und Mühe dafür aufzuwenden)
Ich sollte immer hart arbeiten und mein Bestes geben	Ich sollte in der Regel ein vernünftiges Ausmaß an Anstrengung aufbringen
Wenn ich nicht das bestmögliche Ergebnis erziele, bin ich ein Versager	Wenn ich nicht das bestmögliche Ergebnis erziele, hatte ich vielleicht 70 %, 80 % oder 90 % Erfolg, nicht 0 %.
Es kommt immer und zu jeder Zeit darauf an und es ist mir in jeder Situation wichtig, dass ich mich wohl fühle und immer nur gute Gefühle haben. Sonst bin ich nicht in Ordnung und etwas stimmt nicht mit mir.	Im Leben kommt es mehr darauf an, etwas Gutes zu tun, als sich gut zu fühlen. Wir können nicht zu jeder Zeit und an jedem Ort gut drauf sein. Tue ich in der Situation das, was Gut und Richtig ist, dann fühle ich mich auch wohl und habe danach ein gutes Gefühl und auch verdient es zu haben.
Wenn ich nicht ständig hart arbeite, werde ich versagen.	Wenn ich nicht ständig hart arbeite, werde ich wahrscheinlich einigermaßen gut zurecht-kommen und ein ausgeglichenes Leben führen.



## A-B-C Schema der Kognitiven Therapie

**A** = Belastende Ereignisse und Stressoren

**B1** = irrationale Überzeugungen und Grundannahmen

**B2** = negative automatische Gedanken (NAG)

**C** = Konsequenzen, das sind die Störungen der Angst, Schmerzen, Depression, etc., sowie die negativen Gefühle (C3), die Denkfehler (C2) und die Verhaltensgewohnheiten (C1).

***Kritische oder belastende Ereignisse (A)** führen aufgrund von zu hilflosen oder bedrohlichen **Grundannahmen (B1)**, diese wiederum zu **negativen automatischen Gedanken (B2)** und bewirken die einzelnen klinischen Symptome oder Störungen der Angst oder der Depression (**C**) mit den damit verbundenen irrationalen Verhaltensweisen und Gewohnheiten (C1), den dysfunktionalen Kognitionen (C2) und den belastenden negativen Gefühlen und Stimmungen (C3).*

### Hilflose Grundannahmen:

Ich bin hilflos.

Ich bin machtlos.

Ich habe keine Kontrolle.

Ich kann mich nicht konzentrieren

Ich bin verletzlich.

Ich bin bedürftig.

Ich bin krank und gestört

Ich sitze in der Falle.

Ich bin schwach.

Ich bin unfähig.

Ich bin ineffektiv.

Ich bin inkompetent.

Ich bin ein Versager.

Ich werde verachtet.

Ich bin nicht in Ordnung (d.h., nicht so gut wie die anderen.)

Ich bin (im Hinblick auf Leistung) nicht gut genug.

Ich mache einen schlechten Eindruck

### Nicht liebenswerte Grundannahmen:

Ich bin nicht liebenswert.

Ich bin unsympathisch.

Ich bin unerwünscht.

Ich bin unattraktiv.

Keiner will etwas mit mir zu tun haben.

Keiner kümmert sich um mich.

Ich bin schlecht.

Ich bin wertlos.

Die Menschen mögen mich nicht

Ich bin nicht in Ordnung (deshalb mag mich keiner).

Ich bin nicht gut genug (um geliebt zu werden).

Ich werde immer zurückgewiesen.

Ich werde immer alleine bleiben.

Ich werde immer verlassen.

Ich bin nicht so (schön, stark, reich, smart, groß, brav, intelligent) wie die anderen.

### **Hilflose Grundannahme**

### **Neue Grundannahme**

Ich bin (absolut) nicht liebenswert.

Ich bin im großen und ganzen ein sympathischer und freundlicher Mensch.

Ich bin schlecht.

Ich bin ein wertvoller Mensch mit guten und schlechten Seiten.

Ich bin machtlos

Vieles kann ich beeinflussen.

Ich bin nicht in Ordnung

Ich habe Stärken und Schwächen, wie jeder andere Mensch auch

Ich bin anormal und gestört

Ich bin ich, nicht viel besser und auch nicht viel schlechter als die andern, nur anders.

Ich bin hilflos

Durch Nachdenken kann ich die Gefahr erkennen und durch Handeln, und nicht bloß durch Fühlen und Wünschen, kann ich entweder mich oder die Umstände verändern.