

Anleitung: Wenn Sie bemerken, daß sich Ihre Stimmung verschlechtert, fragen Sie sich: "Was geht mir durch den Kopf?" Schreiben Sie den Gedanken oder die Vorstellung so schnell wie möglich in die Spalte "Dysfunktionaler Gedanke".

Datum/Zeit	Situation/Verhalten	dysfunktionaler Gedanke	Gefühle	funktionaler Gedanke	Ergebnis/Konsequenz (Gedanke und Gefühl)
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welches Ereignis, welcher Gedankengang, Tagtraum oder welche Erinnerung führte zu dem unangenehmen Gefühl?</li> <li>2. Hatten Sie unangenehme Körperwahrnehmungen? Wenn ja, welche?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welcher Gedanke und/oder welche visuellen Vorstellungen sind Ihnen durch den Kopf gegangen?</li> <li>2. Wie stark haben Sie in diesem Moment an die Richtigkeit der Gedanken geglaubt?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welches Gefühl hatten Sie in diesem Moment (traurig, ängstlich/ärgerlich etc.)?</li> <li>2. Wie stark war das Gefühl (0-100 %)?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Welche kognitive Verzerrung hatte der Gedanke?</li> <li>2. Benutzen Sie die Fragen unten, um Antworten auf den/die dysfunktionalen Gedanken zu formulieren.</li> <li>3. Wie stark glauben Sie an die Richtigkeit der Antwort/en?</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie stark glauben Sie jetzt an die Richtigkeit des/der dysfunktionalen Gedanken?</li> <li>2. Welche/s Gefühl/e haben Sie jetzt? Wie stark ist dieses Gefühl (0-100 %)?</li> <li>3. Was werden Sie tun (bzw. was haben Sie getan?)</li> </ol>

→ Diagnostik →

→ Therapie →

Fragen, die bei der Formulierung einer passenden, funktionalen Antwort helfen können: 1. Welche Beweise gibt es dafür, daß der automatische Gedanke wahr/nicht wahr ist? 2. Gibt es eine alternative Erklärung? 3. Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Könnte ich das überleben? Was ist das Beste, das passieren könnte? Was ist das realistischste Ergebnis? 4. Welche Folgenwirkung hat es, wenn ich an den dysfunktionalen Gedanken glaube? Welche Folgenwirkung könnte es haben, wenn ich mein Denken/meine Einstellung dazu verändere? 5. Was sollte ich tun? 6. Wenn \_\_\_\_\_ (Name eines Freundes/einer Freundin) in dieser Situation wäre und diesen Gedanken hätte, was würde ich ihm/ihr raten?

Praxis Dr. B. Rothenberger (nach J. Beck, 1995)