

Der kleine Psycho-Werkzeugkoffer: Verstandeshebel gegen negative Gefühle

Datum/ Uhrzeit	Situation Beschreiben Sie das tatsächliche Ereignis oder die Gedankengänge/ Tagträume/ Erinnerungen, die das negative Gefühl auslösten	Gefühl 1. Benennen Sie das Gefühl 2. Stufen Sie die Intensität auf einer Skala 0-100 ein	Automatische Gedanken 1. Notieren Sie die automatischen Gedanken, die dem Gefühl vorausgingen 2. Stufen Sie ihren Glauben an jeden dieser Gedanken von 0-100% ein.	Rationale Antworten 1. Notieren Sie rationale Antworten auf die automatischen Gedanken 2. Stufen Sie Ihren Glauben an jede rationale Antwort von 0-100% ein	Resultat Benennen Sie nun erneut Ihr Gefühl und stufen Sie die Intensität von 0-100 ein.