

7-Spalten-Gedankenprotokoll

Ein grundlegendes Werkzeug der Kognitiven Verhaltenstherapie, das Ihnen hilft, hilfreiche Gedanken zu erkennen, zu prüfen und zu verändern, indem Beweise dafür und dagegen untersucht werden.

📅 SITUATION Wer, was, wann, wo? Nur Fakten.	💖 GEFÜHL Emotion & Intensität (0-100%)	⚡ AUTOMATISCHE GEDANKEN Was war der lauteste 'heiße' Gedanke?	🕒 BEWEISE DAFÜR Fakten, die den Gedanken stützen.	⊗ BEWEISE DAGEGEN Fakten, die dem Gedanken widersprechen.	↔ ALTERNATIVGEDANKE Eine ausgewogene, realistische Sicht.	📈 NEU BEWERTEN Neue Intensität (0-100%)
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>
<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div>	<div></div> <div></div> <div></div>	<div></div> <div>0-100%</div>

KLINISCHER PROFI-TIPP

Konzentrieren Sie sich auf den 'Hot Thought' - den Gedanken, der die stärkste emotionale Reaktion auslöst. Beweise sollten objektive Fakten sein, nicht nur weitere Gefühle.

ZIELSETZUNG

Das Ziel ist nicht 'positives Denken', sondern realistisches Denken. Durch die Distanzierung vom Gedanken reduzieren Sie dessen emotionale Macht.