

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	GEFÜHL	AUTOMATISCHE GEDANKEN	BEWEISE DAFÜR	BEWEISE DAGEGEN	ALTERNATIVGEDANKE	NEU BEWERTEN
Wer, was, wann, wo? Nur Fakten.	Emotion & Intensität (0-100%)	Was war der lauteste 'heiße' Gedanke?	Fakten, die den Gedanken stützen.	Fakten, die dem Gedanken widersprechen.	Eine ausgewogene, realistische Sicht.	Neue Intensität (0-100%)
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%
	0-100%					0-100%

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.