



Arbeitsblatt 7: Automatische Gedanken beobachten

Die ABC-Spaltentechnik ist ein hilfreiches Instrument, um automatische Gedanken und Reaktionen in Stresssituationen zu erkennen.

Analysieren Sie einfache Begebenheiten, indem Sie sich fragen:

- In welchen Situationen gerate ich in Stress?
- Welche automatischen Gedanken schießen mir in den Kopf?
- Was sind meine typischen Reaktionen auf solche Situationen?
- Wie hängen meine Gedanken mit meinen Gefühlen in diesen Situationen zusammen?
- Wie beeinflussen diese Gedanken mein Verhalten, mein Selbstvertrauen und mein Selbstbewusstsein?

Tragen Sie Ihre Ergebnisse in die Liste ein.

A Auslösende Situation
B Bewertung/automatische Gedanken
C Konsequenzen