



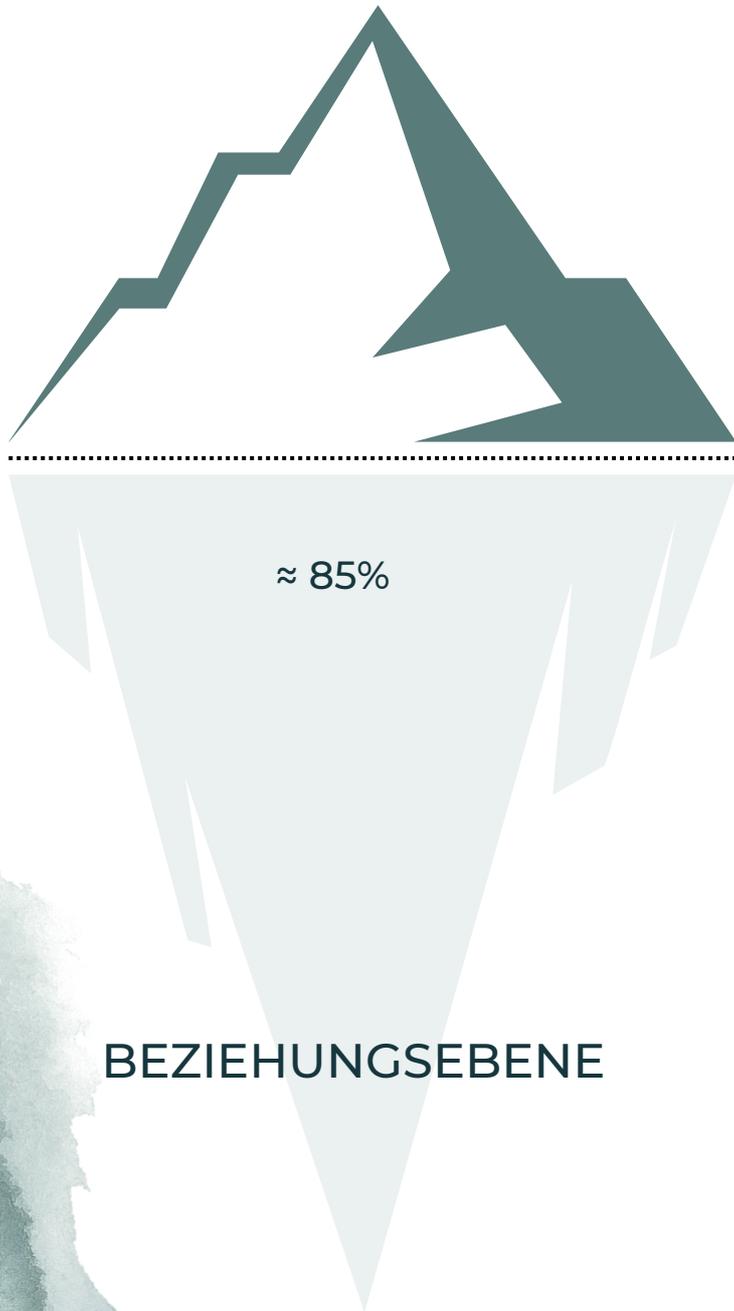
MODUL 2

MITSCHRIFTEN & WORK TO DO



WAS SIND GLAUBENSSÄTZE ?

SACHEBENE



BEZIEHUNGSEBENE



SITUATIONSANALYSE

A

activating event

Ausgangssituation
Wahrnehmung aus
neutraler Perspektive,

B

believes

- **Bedeutung:** Interpretationen, schlussfolgernde Gedanken, ggf. aus Erfahrungen
- **Bewertung:** Beurteilende Gedanken
- **Begründung:** Grundsätzliche Gedanken, Glaubenssätze

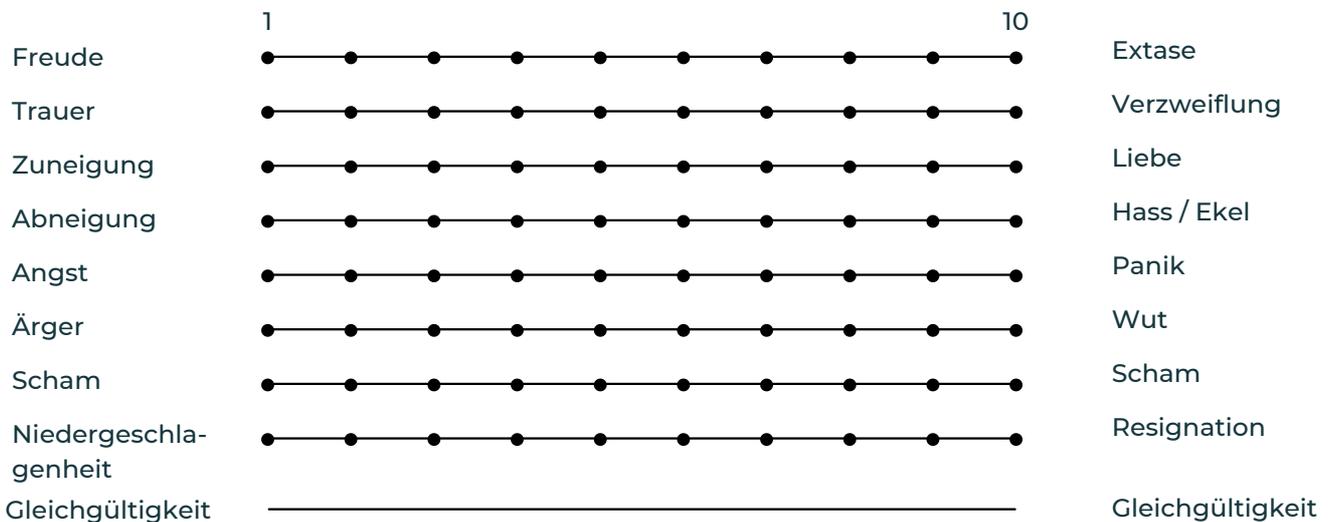
C

consequence

- **Gefühl** mit einer Intensität von 1-10
- **Körperreaktion:** fühlbare, meistens auch sichtbare, körperliche Effekte
- **Verhalten:** Handlungen, bzw. Unterlassungen

Ursprung Albert Ellis US-amerikanischer Psychotherapeut

GEFÜHLE / INTENSITÄTEN



KÖRPERREAKTION

- Erröten oder Erblassen
- Herzstolpern, Herzstechen
- Herzschlag wird schneller, langsamer
- Zittern, Veränderung der Muskelspannung
- Schwindel
- Schwitzen
- Übelkeit
- Kopfschmerzen
- Kloß im Hals

weitere

VERHALTEN

- schweigen, weg schauen, flüchten, [freeze]
- verteidigen, schimpfen, schreien, Dinge werfen [fight]
- weinen
- Gedankenkreisen: Warum hat er das gesagt? Was hätte ich anders machen können?
- durchatmen, Spazieren gehen, Yoga, Sport
- eine rauchen, Wein trinken, Schokolade essen, Medien
- mit jmd. darüber reden
- zahlreiche Strategien möglich!

weitere

BEDEUTUNG

- Welche Schlussfolgerung ziehst du daraus?
- Wie deutest du diese Situation?
- Wie erklärst du dir das Geschehene?
- Als was fasst du das auf?

weitere Fragen **ABC**

BEWERTUNG

Wie beurteilst du das?

Gefühle	Bewertung
Zuneigung/ Liebe	Mag ich!
Abneigung	Mag ich nicht
Freude	Das ist prima! toll!
Trauer	Das ist schrecklich
Depressivität	Das ist aussichtslos!
Angst	Das wäre furchtbar!
Scham	Das ist mir peinlich!
Ärger	Was für eine Frechheit!
Gleichgültigkeit	Mir egal!

BEGRÜNDUNG

- Wie genau kommst du darauf?
- Was genau, ist so peinlich? (Scham)
- Was befürchtest du konkret? (Angst)
- Worin besteht der Verlust? (Trauer)
- Was genau hätte nicht gedurft? (Ärger)
- Was ist so schön daran? (Freude)
- Was magst du an ihm/ihr? (Zuneigung)
- Was ist so abstoßend? (Abneigung)
- Weshalb ist es so aussichtslos? (depressiv)
- Warum hat es keine Bedeutung? (Gleichgültigkeit)

weitere Fragen



SITUATIONSANALYSE

A	Situation aus neutraler Perspektive	
B	Bedeutung, direkt verwendete Worte	
B	Bewertung, auf Gefühl beziehen	
B	Begründung, basale Annahmen & Glaubenssätze	
C	Gefühl Skala 1-10	
C	Körperreaktion	
C	Verhalten	

E NEUE GEDANKEN EFFEKT KOGNITIVE UMSTRUKTURIERUNG

B	Bedeutung, Bewertung Begründung	
D	Erschütterung	

Wähle neue Gedanken

- positiv formuliert
- so formuliert, als seien sie schon eingetreten
- in ICH Form
- kein Konjunktiv
- kein müsste, sollte, könnte
- keine eigentlich
- auf B und D beziehen

neues, erwünschtes Verhalten

gute Glaubenssätze erarbeiten

A B C D E

A	Situation aus neutraler Perspektive	
B	Bedeutung Bewertung Begründung	
C	Gefühl (1-10) Körperreaktion Verhalten	
D	Erschütterung	
E	neue Gedanken (neues Verhalten)	

meine liebevolle Erinnerung



wenn es noch nicht schnell genug klappt
