

# 1 Rationale Selbstbeobachtung

Datum: \_\_\_\_\_

**Kurze Beschreibung der Situation**, in der das Problem (unerwünschte Gefühl/Verhalten) auftrat  
*Wo bin ich? Wer ist noch da? Was geschieht? ...*

**3 A – Adversity, Widrigkeit:** Schlussfolgerungen / Erwartungen, die ich in der Situation im Kopf hatte:  
**A** finde ich heraus, indem ich mich z. B. wiederholt frage: *Und was bedeutet das für mich? UND Was hätte anders sein müssen, damit die Situation nicht so schlimm gewesen wäre?*

**4 iB – irrational Belief**

HAUPT iB – *muss unbedingt, darf auf keinen Fall:*

ABLEITUNGEN

KATASTROPHE:

Globale Abwertung:

NICHT AUSHALTEN KÖNNEN:

**1 C – Konsequenz, DAS PROBLEM!**

emotionale Konsequenz

**EINE(!)** ungesunde negative Emotion:

Verhaltenskonsequenz(en)  
*ziel-schädigendes Verhalten:*

Gedanken-Konsequenz(en)  
*ziel-schädigendes Denken (nicht iBs!):*

**2 Z – Allgemeines Lebensziel**

**6 rB – rational Belief – Ergebnis von D**

**2 C – Angestrebte Konsequenz, DAS ZIEL!**

emotionales Ziel

*gesunde negative Emotion / der gerechte Kern*

Verhaltens-Ziele  
*[ziel-förderliches Verhalten]:*

*So möchte ich denken:*

# 5

## D – Disputation der iBs

Sind meine iBs *hilfreich* und *zielführend*? JA NEIN

Eine *hilfreiche* und *zielführende rB* lautet folgendermaßen:

Sind meine iBs *logisch*? JA NEIN

So lautet eine *logische rB*:

Sind meine iBs „wahr“ / wissenschaftlich beweisbar? JA NEIN

Wie lautet eine „*wahre*“ *rB*?

# 7

## DA – Disputation der Adversity

Nachdem ich meine iBs entdeckt und durch rationale, vernünftige und zielführende Einsichten ersetzt habe, sollte ich erneut folgendes prüfen:

Sind meine *Wahrnehmungen* und *Schlussfolgerungen* in **A** korrekt?

JA NEIN

Gibt es *realistischere Sichtweisen* und *Interpretationen* der Situation? Wenn JA, welche?