

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?

Zur Erinnerung: *Es sind nicht die Dinge selbst, die uns beunruhigen.
Es sind unsere Vorstellungen von den Dingen,
die uns glücklich oder unglücklich machen.
- Epiktet [55 – 135]*