



Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 36 A

Überprüfen Sie die Fakten

Suchen Sie ein Ereignis aus, das Sie kürzlich erlebt haben und das Ihnen Sorgen bereitet hat. Füllen Sie dieses Arbeitsblatt möglichst vollständig aus. Wenn Ihre Sorgen wechselhaft sind, dann suchen Sie zunächst nur eine einzige aus und bearbeiten Sie zuerst diese. Suchen Sie die Sorge aus, die am wichtigsten, am leichtesten zu bearbeiten ist oder die das schmerzhafteste Gefühl verursacht.

Emotion: _____ Intensität (0–100%) _____

Sorgen: Seien Sie sehr genau. Benennen Sie die genaue Sorge bzw. den genauen Gedanken.

Wie sehr glauben Sie an Ihre Gedanken? (0% = gar nicht, 100% = sehr): _____

Auf welchen Fakten begründet sich Ihre Sorge?

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass Ihre Interpretationen der Fakten korrekt sind? Überprüfen Sie die Fakten (Check the facts)!

- Sie sind keineswegs richtig niedrig 50/50 hoch
 Ich bin mir 100% sicher, dass sie richtig sind

Zählen Sie so viele *alternative* Interpretationen der Fakten auf wie möglich:

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____
5. _____ 6. _____

Welches Experiment könnte ich machen, um die Fakten zu überprüfen?
