

Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 6 B

Welche Handlungen haben die Personen genau vollzogen? Was ist der Unterschied zu früher?

Über was für Möglichkeiten zu reagieren verfügen Sie heute? Was ist der Unterschied zu früher?

3. Handeln Sie entsprechend der Realität – im Zweifelsfall gegen ihr altes Gefühl.

Wie verhindern Sie, dass sie zukünftig ungewollt in das „vergangene Erleben“ geraten?

Schließen Sie die Brücken: Erkennen Sie die Glaubenssätze (s. auch AB Selbstwert 9–13)

Hinterfragen Sie die Bedeutung der Glaubenssätze:

1. Unter welchen Umständen machten diese automatischen Gedanken einmal Sinn?

2. Was hat sich seither geändert?

3. Was nützen Ihnen diese automatischen Gedanken heute noch?

4. Wann sind diese automatischen Gedanken hinderlich?

5. Wie würden alternative Formulierungen lauten?
