


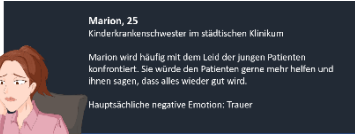
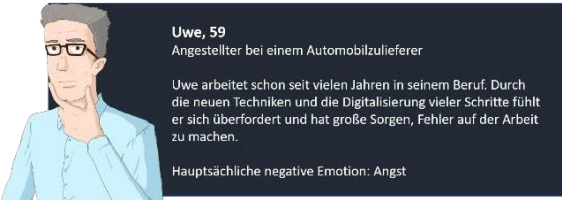
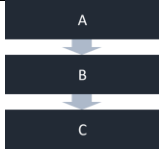
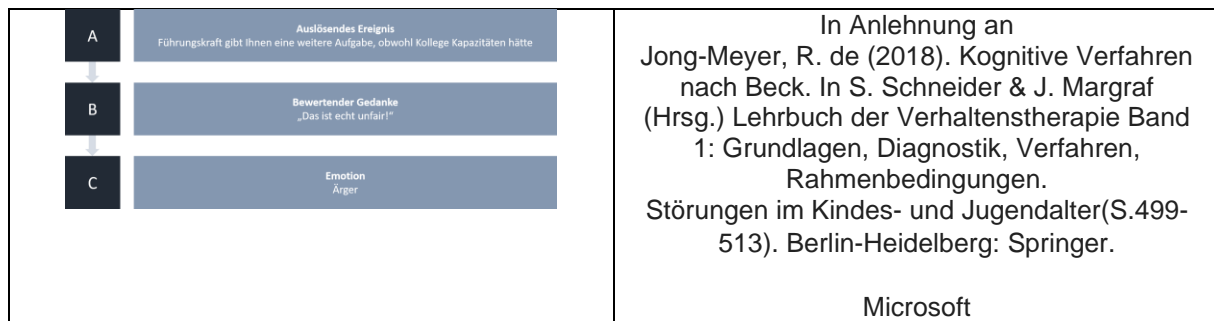


## Bildquellen Gedankentraining

Bild	Quelle
	Microsoft, © Präventa
	Microsoft
	Microsoft
	© Präventa (Jana Kliever)
	© Präventa (Jana Kliever)
	<p>In Anlehnung an Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider &amp; J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Störungen im Kindes- und Jugendalter (S.499-513). Berlin-Heidelberg: Springer.</p> <p>Microsoft</p>



Präventa



<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nennen Sie sich jetzt in einer Situation, die Sie emotional belastet hat und die Sie aus beruflichen Gründen, Sie in dieser Situation nicht verlassen Sie nicht in Absicht A. Was ist die Ursache (Nennen Sie zwei bis drei Punkte) und welche Aufgaben sind bei der Bearbeitung des Abschlusses A darauf zu beachten (die Situation ist nicht selbst zu beschreiben und nicht seine Bewertung oder Folgen zu beschreiben).</li> <li>2. Denken Sie an die nächsten Schritte die Sie machen wollen, welche Schritte in der nächsten Situation B Ihnen vorgehen werden und wie Sie sich in dieser Situation oder auch jetzt noch, wenn Sie in diese Situation zurückkehren? Wenn es Ihnen gelingt die Situation C zu bewältigen, nehmen Sie den Schritt D aus der Entscheidung zu Hilfe, Notizen Sie Ihre Schritte in Absicht C.</li> <li>3. Fragen Sie sich nun, welche Gedanken Sie während der Situation A hatten, die zum Schritt C geführt haben könnten. Wie haben Sie in dieser Situation reagiert? Was ist nach dem nächsten Schritt, was Sie in dieser Situation machen wollen. Überlegen Sie, welche Gedanken zu dem von Ihnen am nächsten Schritt geführt haben könnten. Notieren Sie diese Gedanken in Absicht B ein.</li> <li>4. Sie haben nun vier Ziele, was Sie am nächsten Schritt erreichen wollen, was für Schritte Sie geplant haben und welche Gedanken dazu geführt haben könnten. Lassen Sie Ihre Ziele auf sich wirken, Sie werden feststellen, dass die Schritte B, die Sie in der Situation A hatten, nur zwingend in den Schritt C geführt haben. Gehen Sie die Bewertung des Schrittes D der Absicht C.</li> <li>5. Wenn diese Vorgehensweise funktioniert, machen Sie sich die nächsten Absichten C und B. Überlegen Sie, wie Sie sich in der Situation A, denken Sie daran, was konkret geschah und fragen Sie sich dann, was Sie sich gerne machen würden, wenn Sie die Situation überhaupt noch einmal erleben könnten. Sie können Schritt A wählen bis gerne aus dieser Situation gegangen? Tragen Sie diese Schritte in Absicht C ein.</li> <li>6. Nun kommt die große Aufgabe dieser Übung: Um das von Ihnen gewählte Schritt zu empfinden, das Sie in Absicht C eingetragenen haben, muss dieses in der nächsten Situation B, die Gedanken, die Sie in Absicht B eingetragenen haben, in gelte aus Gedanken für den Absicht B die zusammenfassend zu dem gewählten Schritt in Absicht C führen können.</li> </ol>	<p>Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider &amp; J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Störungen im Kindes- und Jugendalter (S.499-513). Berlin-Heidelberg: Springer.</p>
---	---