


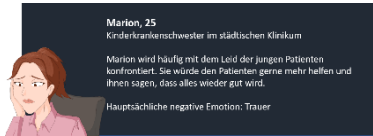
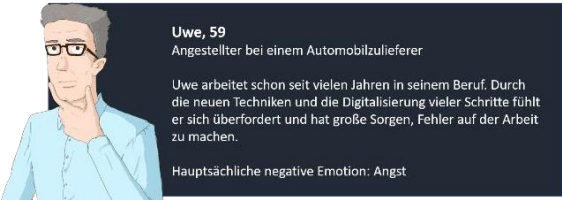
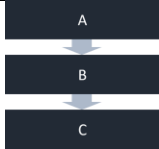
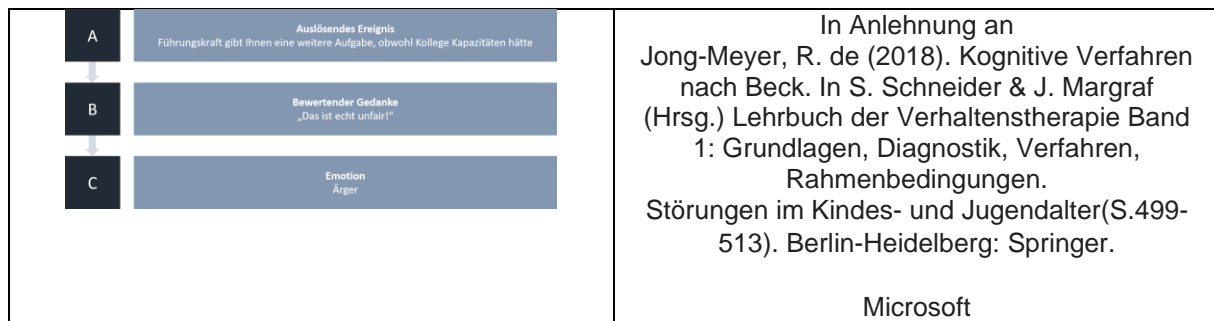


Bildquellen Gedankentraining

Bild	Quelle
	<p>Microsoft, © Präventa</p>
	<p>Microsoft</p>
	<p>Microsoft</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliever)</p>
	<p>© Präventa (Jana Kliever)</p>
	<p>In Anlehnung an Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider & 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"> 1. Nennen Sie sich jetzt in einer Situation, die Sie emotional belastet hat und die Sie nun beschreiben möchten. Wie ist diese Situation mit den Kriterien der Abbildung 8.1. Was ist die derzeitige Belastung und wie ist sie bewertet? Prüfen Sie bei der Beschreibung die Abschnitte A darauf, die Abschnitte B und C auf die Möglichkeit zu beschreiben und auch seine Bewertung oder Folgen mitzuführen. 2. Denken Sie an die nächsten Jahre zurück und welche Probleme in der beschriebenen Situation in Bezug eingetreten werden sind. Wie fühlen Sie sich in dieser Situation oder auch jetzt noch, wenn Sie an diese Situation zurückdenken? Wenn es Ihnen gelingt die Situation gut zu beschreiben, schauen Sie den Kriterien aus der Einleitung zu Hilfe. Notieren Sie Ihre Gefühle in Abschnitt C. 3. Fragen Sie sich nun, welche Gedanken Sie während der Situation A hatten, die zum Gefühl C geführt haben könnten. Wie haben Sie in dieser Situation reagiert? Wenn Sie sich nicht erinnern können, was Sie in dieser Situation gemacht haben, überlegen Sie, welche Gedanken zu dem von Ihnen beschriebenen Gefühl geführt haben könnten. Tragen Sie dies Gedanken in Abschnitt B ein. 4. Sie haben nun ein Bild, was Sie innerlich erlebt haben könnten, was für Gefühle Sie gespürt haben und welche Gedanken dazu geführt haben könnten. Lassen Sie sich Zeit und schreiben Sie was Ihnen einfallen, über die Situation B, die Sie in der Situation A hatten, was zugehörig zu dem Gefühl C geführt haben. Geben Sie die Bewertung des Gedankens (B) der Abbildung 8.1 ein. 5. Wenn diese Überlegungen beenden Sie sich die nach Ihnen in Abschnitt C und B. Überlegen Sie sich, wie stark Sie sich in der Situation (A), denken Sie daran, was konkret geschah und fragen Sie sich dann, was Sie sich genau fühlen würden, wenn Sie die Situation überhaupt noch einmal erleben könnten. Wie würden Sie sich fühlen bei genau aus dieser Situation gegangen? Tragen Sie diese Antwort in Abschnitt C ein. 6. Nun kommt die große Aufgabe dieser Übung: Um das von Ihnen geschilderte Gefühl zu empfinden, das Sie in Abschnitt C eingetragenen haben, muss dieses Gefühl Gedanken wecken, die die Gedanken, die Sie in Abschnitt B eingetragen haben, in gelte aus Gedanken für den Abschnitt B die zusammenfassend zu dem beschriebenen Gefühl in Abschnitt C führen könnten. 	<p>Jong-Meyer, R. de (2018). Kognitive Verfahren nach Beck. In S. Schneider & J. Margraf (Hrsg.) Lehrbuch der Verhaltenstherapie Band 1: Grundlagen, Diagnostik, Verfahren, Rahmenbedingungen. Störungen im Kindes- und Jugendalter (S.499-513). Berlin-Heidelberg: Springer.</p>
--	---