

# Automatische Gedanken

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_

„Automatische Gedanken“ leiten uns durch die Welt. Sie sind Teil unserer „Programmierung“. „Automatische Gedanken“ sind uns so selbstverständlich, dass wir sie kaum in Frage stellen. Aber nicht alle „automatischen Gedanken“ tun uns oder anderen gut; sie können seelische Probleme aufrecht erhalten und gleichen dann eher „Teufelssätzen“. Kommen Sie Ihren „automatischen Gedanken“ auf die Schliche und entscheiden Sie, ob Sie sich davon wirklich steuern lassen wollen. Formulieren Sie gegebenenfalls eine „gesündere“ Variante.

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------

Lfd. Nr.:.....	Alternative:
----------------	--------------