3.10 Sokratischer Dialog

Beginn der Intervention:

Erfassen Sie den Überzeugungsgrad an die Denkfalle auf einer Skala von 0 bis 100 %. Notieren Sie die Denkfalle und den Überzeugungsgrad in Prozent!

Sokratische Fragen des Therapeuten

Welche Beweise gibt es?

Welche Anhaltspunkte sprechen für Ihre Annahme und welche dagegen?

Gibt es eine alternative Erklärung?

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Könnten Sie das überleben?

Was ist das Beste, das passieren könnte?

Was ist das realistische Ergebnis?

Welchen Effekt hat es, wenn Sie der Denkfalle glauben?

Welchen Effekt könnte es haben, wenn Sie Ihr Denken verändern?

Was sollten Sie tun?

Was würden Sie einer Freundin in dieser Situation raten?

Abschluss der Intervention:

Fragen Sie erneut nach dem Überzeugungsgrad an die Denkfalle auf einer Skala von 0 bis 100 %. Notieren Sie den neuen Überzeugungsgrad in Prozent unter dem vorherigen. Nutzen Sie diese Dokumentation für eine konstruktive Neuformulierung!

© 2017, Springer-Verlag Berlin Heidelberg. Aus: Konrad (Hrsg.) Praxis der Depressionsbehandlung