3.12 Grundannahmen erkennen

Ihre situationsgebundenen Denkfallen geben uns Hinweise auf Ihre sog. Grundannahmen. Das sind tief verwurzelte Überzeugungen, die in der Depression genau wie Denkfallen verzerrt sein können. Das folgende Arbeitsblatt hilft, aus den bisher gesammelten Denkfallen auf Ihre Grundannahmen zu schließen.

Denkfalle	**Thema**	**Grundannahme**
Bitte notieren Sie hier typische, wiederkehrende Denkfallen, die Sie bereits erarbeitet haben.	*Überlegen Sie, ob sich einige Ihrer Denkfallen unter der Überschrift **„Hilflosigkeit“** oder **„Wertlosigkeit“** zusammenfassen lassen. Markieren Sie alle Denkfallen, die zum selben Thema gehören.*	*Formulieren Sie nun eine allgemeingültige Grundannahme, die all Ihren Denkfallen gerecht wird, die Sie unter demselben Thema zusammengefasst haben.*

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