3.14 Grundannahmen Pro-Contra

Dieses Arbeitsblatt dient dazu, Argumente für und gegen eine problematische Grundannahme zu sammeln. Bitte führen Sie eine ganze Woche lang Protokoll über Anhaltspunkte für und gegen Ihre problematische Grundannahme!

Grundannahme *(Welche Grundannahme möchten Sie prüfen?)*

_____

Wie stark sind Sie von dieser Grundannahme überzeugt? (0-100 %) _____

Größter Überzeugungsgrad diese Woche (0-100 %): _____

Geringster Überzeugungsgrad diese Woche (0-100 %): _____

Was spricht dagegen?	**Was spricht dafür? Alternative?**
Notieren Sie bitte hier alle Anhaltspunkte, die gegen die problematische Grundannahme sprechen.	*Notieren Sie bitte hier all jene Anhaltspunkte, die für die Beibehaltung der Grundannahme sprechen, Bitte versuchen Sie, gleichzeitig eine etwas hilfreichere alternative Formulierung daneben zu stellen.*

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