

Arbeitsblatt 8.10: Hilfsfragen zur Überprüfung wenig hilfreicher Gedanken

- Bin ich in eine **Denkfalle** getappt?
 - **Katastrophisieren**
Übertreibe ich? Nehme ich den schlimmstmöglichen Ausgang an? Ist es wirklich nicht auszuhalten, furchtbar oder katastrophal, oder ginge das Leben trotzdem weiter?
 - **Hellsehen**
Übe ich mich in übernatürlichen Fähigkeiten, indem ich versuche, die Zukunft vorherzusagen?
- Fragen nach **Logik und Realitätsgehalt**
Gibt es für meine Bewertung einen objektiven Beweis? Woher weiß ich das? Ist sie überprüfbar? Wie sehr bin ich von ihr überzeugt? Was spricht dafür (Pro)? Was spricht dagegen (Kontra)? Was könnte ich tun, um meine Bewertung zu überprüfen?
- Fragen nach dem **Nutzen**
Wie werde ich mich fühlen und verhalten, solange ich das glaube? Hilft mir dieser Gedanke auf lange Sicht? Hilft mir mein Gedanke, mich so zu fühlen und zu verhalten, wie ich es gerne möchte? Hilft es mir, dauernd an die möglichen Folgen zu denken?

