

## Häufige hinderliche Gedanken bei Gedächtnisproblemen

Wenn man bei sich ein Gedächtnisproblem wahrnimmt oder der Arzt eine Gedächtniserkrankung (Demenz) diagnostiziert hat, können verschiedenste Gedanken auftreten. Mit einigen dieser Gedanken kann man sich selbst daran hindern, zufrieden zu leben. Im Folgenden sind einige dieser hinderlichen Gedanken aufgelistet.

In der rechten Spalte können Sie ankreuzen, welche Gedanken Sie bei sich festgestellt haben. In den letzten, leeren Zeilen, können Sie eigene hinderliche Gedanken niederschreiben, die Sie bei sich festgestellt haben.

	Abwerten der eigenen Person und der Zukunft	Denke ich manchmal
1.	Ich bin nutzlos. Ich bin zu nichts mehr zu gebrauchen.	
2.	Ich kann überhaupt nichts mehr.	
3.	Es hat alles keinen Sinn mehr	
4.	Ich werde völlig verblöden.	
5.	Ich habe nicht mehr lange zu leben.	
6.	Mein Ende wird menschenunwürdig sein.	
7.	Ich kann sowieso nichts ändern.	
8.	Ich habe jetzt keine andere Wahl als depressiv zu sein.	
9.	Ich bin ja selbst Schuld an meinem Gedächtnisproblem, weil ...	
10.	Ich habe keine Kontrolle mehr über mein Leben.	
11.	Es wird alles nur noch schlimmer, das ist schrecklich!	