

Häufige hinderliche Gedanken von Angehörigen

Wenn man einen Familienangehörigen mit einer Alzheimer-Demenz 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 Zeile können Sie eigene hinderliche Gedanken niederschreiben, die Sie bei sich festgestellt haben.

	Gedanken bei Angst vor der Zukunft	Denke ich manchmal
1.	Es wird alles nur noch schlimmer!	
2.	Ich werde das nicht bewältigen können!	
3.	Das ist eine Katastrophe!	
4.	Das ist so schrecklich!	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		