

## Herausfordern negativer Gedanken

|          |                   |                   |
|----------|-------------------|-------------------|
| Datum:   | Person mit AD:    | Angehöriger:      |
| Sitzung: | Anwesend: Ja/Nein | Anwesend: Ja/Nein |

| Thema/Arbeitsblatt  | Ja | Nein | Begründung/Bemerkungen |
|---|----|------|------------------------|
| Hausaufgaben „Wochenplan“<br>(Erfahrungen mit angenehmen<br>Aktivitäten) und Kartentechnik zum<br>Einüben positiver Gedanken<br>besprechen                  |    |      |                        |
| Wiederholung des ABC-Modells<br>(Arbeitsblatt 4.4)  |    |      |                        |
| ABC-Modell mit eigenem<br>Gedanken durchführen<br>(Herausfordern nicht hilfreicher<br>Gedanken und Entwickeln<br>hilfreicher Gedanken;<br>Arbeitsblatt 4.5) |    |      |                        |
| Liste „Hilfreiche Gedanken bei<br>Gedächtnisproblemen oder<br>Gedächtniserkrankungen“<br>durchgehen (Arbeitsblatt 4.6)                                      |    |      |                        |
| Kartentechnik repetieren  |    |      |                        |
| Einführung Signaltechnik  |    |      |                        |
| Einführung Gedanken-Stopp-<br>Technik (Arbeitsblatt 4.7)  |    |      |                        |
| Hausaufgabe „Üben der<br>Gedankenkontrolltechniken“   |    |      |                        |

Weitere Bemerkungen: