

Selbsthilfearbeitsblatt: Wie Gedanken Gefühle erzeugen

Die Grundannahme der kognitiven Therapie lautet, dass die Art, wie ein Mensch ein Ereignis deutet, darüber entscheidet, wie er sich **fühlt** und **verhält**.

Denken wir schlecht von uns, kritisieren uns und machen uns klein, dann **fühlen** wir uns auch «klein und minderwertig und haben kein Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten.

Wie die folgenden Beispiele veranschaulichen, können **Gedanken** sowohl positive als auch negative **Gefühle** erzeugen.

Sie fühlen, wie Sie denken!

GEDANKEN: Ich denke ...	GEFÜHL: Deshalb fühle ich mich ...
1. dass ich ohne ihn besser zurecht komme	voller Hoffnung, erleichtert
2. ich werde nie mehr glücklich sein	hoffnungslos, suizidal
3. dass ich früher Probleme gelöst habe und das auch in Zukunft können werde	zuversichtlich, voller Energie
4. dass sie mich verlassen hat, weil ich unattraktiv bin	minderwertig, hoffnungslos
5. dass ich niemanden wichtig bin	einsam, abgelehnt
6. dass ich nicht vollkommen zu sein brauche	erleichtert, weniger stark unter Druck
7. dass ich mir zugute halte, dass ich es versuche	stolz, glücklich
8. dass er mich ausnutzt	verärgert, rachsüchtig
9. ihm sind meine Gefühle gleichgültig	empört

Selbsthilfearbeitsblatt: Wie Gedanken Gefühle erzeugen

Die Grundannahme der kognitiven Therapie lautet, dass die Art, wie ein Mensch ein Ereignis deutet, darüber entscheidet, wie er sich **fühlt** und **verhält**.

Denken wir schlecht von uns, kritisieren uns und machen uns klein, dann **fühlen** wir uns auch «klein und minderwertig und haben kein Vertrauen in uns und unsere Fähigkeiten.

Kommen Sie Ihren Gedanken auf die Schliche und notieren Sie die resultierenden Gefühle.

GEDANKEN: Ich denke ...	GEFÜHL: Deshalb fühle ich mich ...
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	