

Protokoll automatischer Gedanken

«Automatische Gedanken» leiten uns durch die Welt. Sie sind Teil unserer «Programmierung». Automatische Gedanken sind uns so selbstverständlich, dass wir sie kaum in Frage stellen. Aber nicht alle *automatischen Gedanken* tun uns oder anderen gut; sie können seelische Probleme aufrecht erhalten und führen zu ungesunden negativen Gefühlen. Kommen Sie Ihren *automatischen Gedanken* auf die Schliche und entscheiden Sie, ob Sie sich davon wirklich steuern lassen wollen.

1. Tragen Sie im Feld "Auslöser/Situation" stichwortartig das Ereignis ein.
2. Tragen Sie im Feld "Gefühl" das/die Gefühl/Gefühle ein und stufen Sie deren Intensität ein.
3. Im Feld "automatischer Gedanke" geht es darum, die automatischen Gedanken, die zu den negativen Gefühlen führten, festzuhalten.
4. Entwickeln Sie im Feld "alternativer Gedanke" konstruktive Alternativen zu den automatischen Gedanken.
5. Benennen Sie im Feld "neues Gefühl" die sich jetzt ergebenden Gefühle und stufen Sie deren Intensität ein.

Auslöser/Situation	Gefühl Intensität der Gefühle: Skala: 1 - 10	automatischer Gedanke	alternativer Gedanke	neues Gefühl Intensität der Gefühle: Skala: 1 - 10
Beispiele Treffen mit Ex-Freund, der seine Freundin mitbringt; sitze in der Beiz	beschissen (8) enttäuscht (9) energielos (7) gelähmt (8) deprimiert (9)	Ich bin nicht gut genug. Die andere ist mehr wert. Ich bin hässlich. Ich bin unfähig. Niemand hat Interesse an mir	Es tut zwar weh, doch ich kann auch ohne ihn glücklich werden. Die Wunde ist noch zu frisch, doch ich werde es schaffen.	beschissen (4) enttäuscht (4) hoffnungsfroh (5) deprimiert (3) zuversichtlich (5)
Sitze im Büro; werde zum Chef bestellt	nervös (8) angespannt (7) verunsichert (7)	Bestimmt habe ich etwas falsch gemacht.	Vermutlich möchte er etwas wichtiges mit mir besprechen. Vielleicht braucht er wieder mal meinen Rat.	neugierig (7) gespannt (4) erfreut (5)
Auf einer dunklen, leeren Strasse kommt ein Mann auf mich zu.	entsetzt (8) angespannt (7) angstvoll (8)	Er wird mich überfallen.	Ich frage mich, ob dass mein alter Freund Helmut ist.	neugierig (7) erfreut (5) überrascht (6)
Mein Partner sitzt da und liest Zeitung	verärgert (8) empört (7) gereizt (6)	Ihm sind meine Gefühle gleichgültig.	Er hat sich von mir zurückgezogen, weil er auf mich wütend ist.	aufgebracht (7) Schuldgefühle (8) Bedauern (3)

Protokoll automatischer Gedanken

«Automatische Gedanken» leiten uns durch die Welt. Sie sind Teil unserer «Programmierung». Automatische Gedanken sind uns so selbstverständlich, dass wir sie kaum in Frage stellen. Aber nicht alle *automatischen Gedanken* tun uns oder anderen gut; sie können seelische Probleme aufrecht erhalten und führen zu ungesunden negativen Gefühlen. Kommen Sie Ihren *automatischen Gedanken* auf die Schliche und entscheiden Sie, ob Sie sich davon wirklich steuern lassen wollen.

1. Tragen Sie im Feld "Auslöser/Situation" stichwortartig das Ereignis ein.
2. Tragen Sie im Feld "Gefühl" das/die Gefühl/Gefühle ein und stufen Sie deren Intensität ein.
3. Im Feld "automatischer Gedanke" geht es darum, die automatischen Gedanken, die zu den negativen Gefühlen führten, festzuhalten.
4. Entwickeln Sie im Feld "alternativer Gedanke" konstruktive Alternativen zu den automatischen Gedanken.
5. Benennen Sie im Feld "neues Gefühl" die sich jetzt ergebenden Gefühle und stufen Sie deren Intensität ein.

Auslöser/Situation	Gefühl Intensität der Gefühle: Skala: 1 - 10	automatischer Gedanke	alternativer Gedanke	neues Gefühl Intensität der Gefühle: Skala: 1 - 10