



Übungsblatt - ABC – über eine eigene Krankheit bzw. über eigene Beschwerden

Beschreibung der Krankheit und der Situation in der sie auftritt (A)	Bedeutung der Krankheit (B)	Beschreibung der Konsequenzen bzw. Probleme (C)
		<p>Welche Gefühle haben Sie während Ihrer Krankheit?</p> <p>Wie ist Ihre körperliche Reaktion?</p> <p>Wie verhalten Sie sich / bzw. wie gehen Sie mit Ihrer Krankheit um?</p>

Welche Bedeutung hat die Tatsache für mich, dass ich krank bin?

Welche Gedanken habe ich darüber, dass ich krank bin?

Welche Gefühle löste es bei mir aus, wenn ich krank bin?

Was löst die Tatsache, dass andere meine Krankheit kennen (oder kennen könnten), bei mir aus?

Ziele - Was will ich erreichen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation, in der ich die Beschwerden habe, fühlen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation, in der Sie die Beschwerden haben, verhalten?

Welche Bewertung der Situation streben Sie an?

Was hindert Sie daran, sich so zu fühlen, wie Sie es gerne möchten?

Was hindert Sie daran, sich so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?

Was hindert Sie daran, die Situation so zu bewerten, wie Sie es gerne hätten?

Sind meine angestrebten Ziele realistisch?

Was habe ich von den alten Bewertungen - Wie werde ich mich fühlen, solange ich das glaube?

Welche alternativen Bewertungen sind möglich?