



## Übungsblatt zu einem eigenen Beispiel

| A: Belastende Situation   | B: Bewertungen der Situation   | C: Konsequenzen der Situation  |
|---|--|--|
| Beschreiben Sie die Situation:  | Gedanken - Was geht Ihnen in der Situation durch den Kopf?<br><br>Bewertung der Situation -Gründe für das Selbstmitleid: | Gefühle - Wie fühlen Sie sich in der Situation?<br><br>Wie ist die körperliche Reaktion?<br><br>Verhalten - Wie verhalten Sie sich in der Situation? |
| vorhandene Entlastungsstrategien:   |  |  |
| <b>Ziele:</b><br><br>Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation fühlen?<br><br>Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation verhalten?<br><br>Wie würden Sie die Situation gerne bewerten?<br><br>Was hindert Sie daran, sich so zu fühlen und so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?<br><br>Was hindert Sie daran, sich so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?<br><br>Was hindert Sie daran, die Situation entsprechend zu bewerten?<br><br>Sind meine angestrebten Ziele realistisch/ Kann ich sie erreichen?<br><br>Was habe ich von meiner alten Bewertung der belastenden Situation - Was erreiche ich dadurch?<br><br>Welche alternativen Bewertungen der belastenden Situation sind möglich? |  |  |