



Übungsblatt zu einem eigenen Problem

A: Die Selbstmitleid auslösende Situation	B: Die Bewertungen der Situation	C: Die Konsequenzen der Situation
Beschreiben Sie die Situation:	Gedanken - Was geht Ihnen in der Situation durch den Kopf? Bewertung der Situation -Gründe für das Selbstmitleid:	Gefühle - Wie fühlen Sie sich in der Situation? Wie ist die körperliche Reaktion? Verhalten - Wie verhalten Sie sich in der Situation?

a) Der Nutzen der Bewertung

Wie werden Sie sich fühlen, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

Wie werden Sie sich verhalten, solange Sie diese Bewertung beibehalten?

"Ich muß das, was ich will auch um jeden Preis erreichen." - Was erreichen Sie mit dieser Einstellung bzw. Wie weit werden Sie damit kommen?

Ist ihre Bewertung hilfreich dabei ihre Ziele zu erreichen?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu fühlen, wie Sie es gerne hätten?

Ist die Bewertung hilfreich, um sich so zu verhalten, wie Sie es gerne würden?

b) Die Logik und Realitätsnähe der Bewertung

Haben Sie einen Beweis für Ihre Bewertung?

Woher wissen Sie, dass es so ist, wie Sie meinen?

Welche Beispiele können die Richtigkeit Ihrer Bewertung bestätigen?

Was ist der Grund dafür, dass sie bestimmte Dinge MÜSSEN? Wäre es nicht auch möglich, anders zu handeln, und wie würde das aussehen?