



## Übungsblatt – Katastrophengedanken (Teil1)

Beschreibung der Situation	Bewertung der Situation	Konsequenzen
Was ist geschehen?	Gedanken - Was ging/geht Ihnen durch den Kopf?  Wie bewerten Sie die Situation/ Welche Bedeutung hat die Situation für Sie??	Gefühle- Wie haben Sie sich gefühlt/ fühlen sich?  Verhalten- Wie haben Sie sich verhalten?  Wie haben Sie körperlich reagiert?

### Ziele

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation fühlen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation verhalten?

Wie würden Sie die Situation gerne bewerten?

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

Was hindert Sie daran, die Situation entsprechend zu bewerten?

Sind meine Ziele realistisch?