



## Übungsblatt- Katastrophengedanken (Teil2)

### **Realitätsgehalt**

Ist der Begriff z.B. Katastrophe wirklich für diese Situation angemessen? Benutze ich einen angemessenen und realistischen Begriff, wenn ich die Situation beschreibe?

Was wäre ein alternativer Begriff für die Beschreibung der Situation? Ist dieser neue Begriff ein realistischer und angemessener Begriff?

### **Konsequenzen**

Schreiben Sie auf, was geschehen würde, wenn ... eintritt:

Was würde im schlimmsten Fall eintreten?

Wie schlimm wäre der schlimmste Fall:

Beschreiben Sie genau, was daran so schlimm wäre:

Und ist das tatsächlich so katastrophal?

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass die von Ihnen befürchtete Konsequenz tatsächlich eintritt?

Wäre es möglich für Sie, jemals wieder glücklich zu sein, sollte das befürchtete Ereignis eintreten?