Übungsblatt – Muss-Gedanken (Teil 1)

Beschreibung des Muss-Gedankens/ der absoluten Forderung	**Bewertung**	**Konsequenzen des Muss-Gedankens/ der absoluten Forderung**
Was ist geschehen?	Gedanken - Was ging / geht Ihnen durch den Kopf?	Gefühle - Wie haben Sie sich gefühlt / fühlen sich?
		Wie war / ist die körperliche Reaktion?
	Wie bewerten Sie die Situation / Welche Bedeutung hat die Situation für Sie?	Verhalten - Wie haben Sie sich verhalten?

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 und so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?

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

Was hindert Sie daran, die Situation entsprechend zu bewerten?

Sind meine Ziele realistisch?