



Kritische Fragen zu den automatisch negativen Gedanken

Kritische Fragen

- Ist diese Bewertung hilfreich für mich?
- Hilft sei mir mich so zu fühlen, mich so zu verhalten, wei ich dies möchte?
- Ist das wirklich wahr?
- Hilft mir das in diesem Moment?
- Ziehe ich voreilige Schlüsse?
- Übertreibe ich?
- Katastrophiere ich?
- Ist es wirklich so, wie es scheint?
- Was sind die Beweise?
- Wie kann ich wissen, ob es eintreffen wird?
- Und was ist, wenn es passiert?
- Kann ich damit umgehen?
- Gibt es andere Möglichkeiten, die Situation zu betrachten?

Auf jede dieser kritischen Fragen könnte folgen:

- Was kann ich tun?
- Was kann ich sagen?
- Was brauche oder möchte ich?