



## Schritte der gedanklichen Umstrukturierung

Automatische Gedanken resultieren aus verzerrter Einschätzung. Du kannst lernen, diese Gedanken anzuzweifeln und kritisch zu hinterfragen.

### Schritte dazu sind:

1. Selbstbeobachtung
2. Erkennen, wie Gedanken verzerrt, unlogisch oder unwahr sind
3. Negative Gedanken herausfordern
4. Negative Gedanken kritisch beobachten
5. Negative Gedanken durch realistischere Gedanken ersetzen
6. Diesen neuen inneren Dialog mit der Aussenwelt üben

Das Ziel der gedanklichen Umstrukturierung ist es, eine grössere gedankliche Flexibilität zu erlernen, mit der es dir bessergehen wird.

### Annahmen der gedanklichen Umstrukturierung

- unsere Gefühle und Stimmungen werden meist durch Gedanken hervorgerufen
- diese Gedanken sind meist schnell und flüchtig und dennoch sehr mächtig - vor allem die negativen Gedanken
- negative Gedanken sind „alte Begleiter“ und kommen automatisch, deshalb: „negative automatische Gedanken“
- negative automatische Gedanken sind meist sehr erfolgreich „sich selbst erfüllende Prophezeihungen“
- depressive und ängstliche Menschen haben in erster Linie negative Gedanken „such-so-wirst-du-finden-Phänomen“
- negative automatische Gedanken sind fast immer irrational/unrealistisch - sie enthalten Verzerrungen und Übertreibungen

«Du musst nicht alles glauben, was du denkst!»

Anonym