

1

Rationale Selbstbeobachtung

Datum: _____

Kurze Beschreibung der Situation, in der das Problem (unerwünschte Gefühl/Verhalten) auftrat
Wo bin ich? Wer ist noch da? Was geschieht? ...

3

r - Adversity, Widrigkeit: Schlussfolgerungen / Erwartungen, die ich in der Situation im Kopf hatte:

A finde ich heraus, indem ich mich z. B. wiederholt frage: *Und was bedeutet das für mich? UND Was hätte anders sein müssen, damit die Situation nicht so schlimm gewesen wäre?*

4

iP - irrational Belief

HAUPT *iB* - *muss unbedingt, darf auf keinen Fall:*

ABLEITUNGEN

KATASTROPHE:

GLOBALE ABWERTUNG:

NICHT AUSHALTEN KÖNNEN:

1

C - Konsequenz, -DAS PROBLEM!-

emotionale Konsequenz

EINE(!) ungesunde negative Emotion:

Verhaltenskonsequenz(en)
ziel-schädigendes Verhalten:

Gedanken-Konsequenz(en)

2

z. *I*-schädigendes Denken (nicht *iBs*!):

Z - Allgemeines Lebensziel

6

rB - rational Belief - *Ergebnis von D*

2

C - Angestrebte Konsequenz, -DAS ZIEL!-

emotionales Ziel

gesunde negative Emotion / der gerechte Kern

Verhaltens-Ziele
(ziel-förderliches Verhalten):

So möchte ich denken:

5

D - Disputation der iBs

Sind meine iBs *hilfreich* und *zielführend*?

JA

NEIN

Eine *hilfreiche* und *zielführende* rB lautet folgendermaßen:

Sind meine iBs *logisch*?

JA

NEIN

So lautet eine *logische* rB:

Sind meine iBs „wahr“ / wissenschaftlich beweisbar?

JA

NEIN

Wie lautet eine „wahre“ rB?

7

DA - Disputation der Adversity

Nachdem ich meine iBs entdeckt und durch rationale, vernünftige und zielführende Einsichten ersetzt habe, sollte ich erneut folgendes prüfen:

Sind meine Wahrnehmungen und Schlussfolgerungen in A korrekt?

JA

NEIN

Gibt es realistischere Sichtweisen und Interpretationen der Situation? Wenn JA, welche?