

Arbeitsblatt
Hinterfragen automatischer Gedanken

1. Benenne den Gedanken, der bearbeitet werden soll:

2. Wie stark glaubst Du daran, dass der Gedanke zutrifft? ____%

3. Sammel Argumente, die **für** diesen Gedanken sprechen:

4. Sammel Argumente, die **gegen** diesen Gedanken sprechen:

5. Formuliere einen alternativen Gedanken:

6. Wie stark glaubst Du jetzt daran, dass der alte Gedanke zutrifft? ____%

Im Rahmen einer Neurofeedback-Therapie gehe gedanklich in eine Situation, in der der automatische Gedanke aufkommt. Dann lese bitte immer wieder Absatz 4 und 5 durch und versuche dabei weiterhin positives Feedback im Rahmen des Neurofeedbacktrainings zu erhalten!