

## 1. Schritt: Erkennen der belastenden Einstellung

- a) Objektive Situationsbeschreibung
- b) Analyse des mit der Situation verbundenen Gefühl
- c) Benennung der belastenden Bewertung / irrationalen Gedanken

**Extremsatz :**

## 2. Schritt: Inhaltliche Überprüfung

- a) Überprüfung des Realitätsbezugs
- b) Überprüfung der Konsequenzen (K+/K-)

## 3. Schritt: Veränderung des Denkens und Fühlens

- a) Umbewertung der Einstellung
- b) Formulierung der neuen Einstellung

## 4. Schritt: Veränderung des Handelns

## 5. Schritt: Kontrolle

Denkmuster	Woher kommt es?	...führt zu:		...besser wäre:
		Gewinn kurz-lang	Schaden kurz-lang	neues Denkmuster
Beispiel: Ich habe ja ohnehin keine Chance	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erlernte Hilflosigkeit</li> <li>• ängstliche Bezugspersonen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich muss mich nicht anstrengen</li> <li>• Ich muss mich nicht mit Misserfolgen auseinandersetzen</li> <li>• Andere müssen sich darum kümmern</li> <li>• ist bequem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich entwickle mich nicht weiter</li> <li>• Mir wird weniger zugetraut, mein Ansehen sinkt</li> <li>• Andere ärgern sich über mich</li> <li>• Erfahre nie, dass ich es vielleicht doch geschafft hätte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ich versuche es und erlaube mir Fehler</li> <li>• Daraus kann ich lernen und mich weiterentwickeln</li> </ul>
Ich muss es allen recht machen				
Ich muss besser sein als die anderen				
Ich darf nicht nein sagen				
Ich muss stark sein				
Was ich mache, muss perfekt sein				
Das schaffe ich nie				
Nur, wenn ich absolut sicher bin, kann ich Entscheidungen treffen				
Es ist wichtig, immer recht zu haben				
Ich bin vom Pech verfolgt				
Dem werde ich es zeigen				
Harmonie geht über alles				
Starke Menschen brauchen keine Hilfe				

- Ich versuche es und erlaube mir Fehler
- Daraus kann ich lernen und mich weiterentwickeln