

(1) Welche Punkte aus der heutigen Sitzung möchten Sie in Erinnerung behalten?

.....

.....

.....

.....

(2) Wie groß war heute das Vertrauen zu Ihrem Therapeuten?

.....

.....

.....

(3) Gibt es etwas, was Sie heute in der Therapie gestört hat? Wenn ja, was?

.....

.....

.....

.....

(4) Wie viele von den Hausaufgaben für die heutige Sitzung haben Sie gemacht? Wie wahrscheinlich ist es, dass Sie die neuen Hausaufgaben machen?

.....

.....

.....

.....

(5) Was möchten Sie in der nächsten Sitzung auf alle Fälle besprechen?

.....

.....

.....

.....

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO			
6-7										
7-8										
8-9										
9-10										
10-11										
11-12										
12-13										
13-14										
14-15										
15-16										
	Morgen			Nachmittag						

	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							
24-1							

Abend

- (1) Über welche wichtigen Dinge haben wir in der letzten Sitzung gesprochen? Was steht in meinen Therapieunterlagen?

.....

.....

.....

.....

- (2) Wie war meine Stimmung in dieser Woche, verglichen mit anderen Wochen?

.....

.....

.....

- (3) Was ist in dieser Woche passiert (Gutes und Schlechtes), wovon ich meinem Therapeuten berichten sollte?

.....

.....

.....

- (4) Bei welchen Problemen brauche ich Hilfe, um sie zu lösen? Wie kann ich jedes einzelne Problem kurz benennen?

.....

.....

.....

.....

- (5) Was habe ich als Hausaufgabe gemacht? (Wenn ich keine Hausaufgaben gemacht habe: Was hat mich davon abgehalten?) Was habe ich daraus gelernt?

.....

.....

.....

Anweisungen: Wenn Sie eine Stimmungsverschlechterung bemerken, fragen Sie sich: »Was ist mir gerade durch den Kopf gegangen?« Schreiben Sie so schnell wie möglich den Gedanken oder das innere Bild in die Spalte »Automatische Gedanken«.

Datum/Zeit	Situation	Automatischer Gedanke	Gefühl(e)	Angemessene Reaktion darauf	Ergebnis
	(1) Welches Ereignis, welcher Gedankengang, Tagtraum oder welche Erinnerung führte zu dem unangenehmen Gefühl? (2) Hatten Sie unangenehme Körperwahrnehmungen? Wenn ja, welche?	(1) Welche/r Gedanke/n und/oder welche visuelle/n Vorstellung/en sind Ihnen durch den Kopf gegangen? (2) Wie stark haben Sie in diesem Moment an die Richtigkeit der Gedanken geglaubt?	(1) Welche/s Gefühl/e hatten Sie in diesem Moment (traurig/ängstlich/ärgerlich etc.)? (2) Wie stark war das Gefühl (0–100 %)?	(1) (freiwillig) Welche kognitive Verzerrung hatte der Gedanke? (2) Benutzen Sie die Fragen unten, um Antworten auf den/die automatischen Gedanken zu formulieren. (3) Wie stark glauben Sie an die Richtigkeit der Antwort/en?	(1) Wie stark glauben Sie jetzt an die Richtigkeit des/der automatischen Gedanken? (2) Welche/s Gefühl/e haben Sie jetzt? Wie stark ist das Gefühl (0–100 %)? (3) Was werden Sie tun (bzw. haben Sie getan)?

Fragen, die beim Finden einer geeigneten Reaktion/Antwort helfen können: (1) Welche Anhaltspunkte habe ich dafür, dass der automatische Gedanke zutrifft oder nicht? (2) Gibt es eine alternative Erklärung? (3) Was ist das Schlimmste, das passieren könnte? Könnte ich damit umgehen? Was ist das Beste, das passieren könnte? Was ist das realistischste Ergebnis? (4) Welchen Effekt hat es, wenn ich den automatischen Gedanken glaube? Welchen Effekt könnte es haben, wenn ich mein Denken verändere? (5) Was sollte ich tun? (6) Wenn

Was war die Situation?

.....

Was habe ich dabei gedacht/mir vorgestellt?

.....

Was lässt mich denken, dass dieser Gedanke wahr ist?

.....

Was könnte dafür sprechen, dass der Gedanke nicht 100 % wahr ist?

.....

Kann man das auch anders sehen?

.....

Was ist das Schlimmste, das passieren kann? Was könnte ich dann tun?

.....

Was ist das Beste, das passieren kann?

.....

Was wird wahrscheinlich passieren?

.....

Was passiert, wenn ich mir diesen Gedanken immer und immer wieder glauben mache?

.....

Was könnte passieren, wenn ich mein Denken verändere?

.....

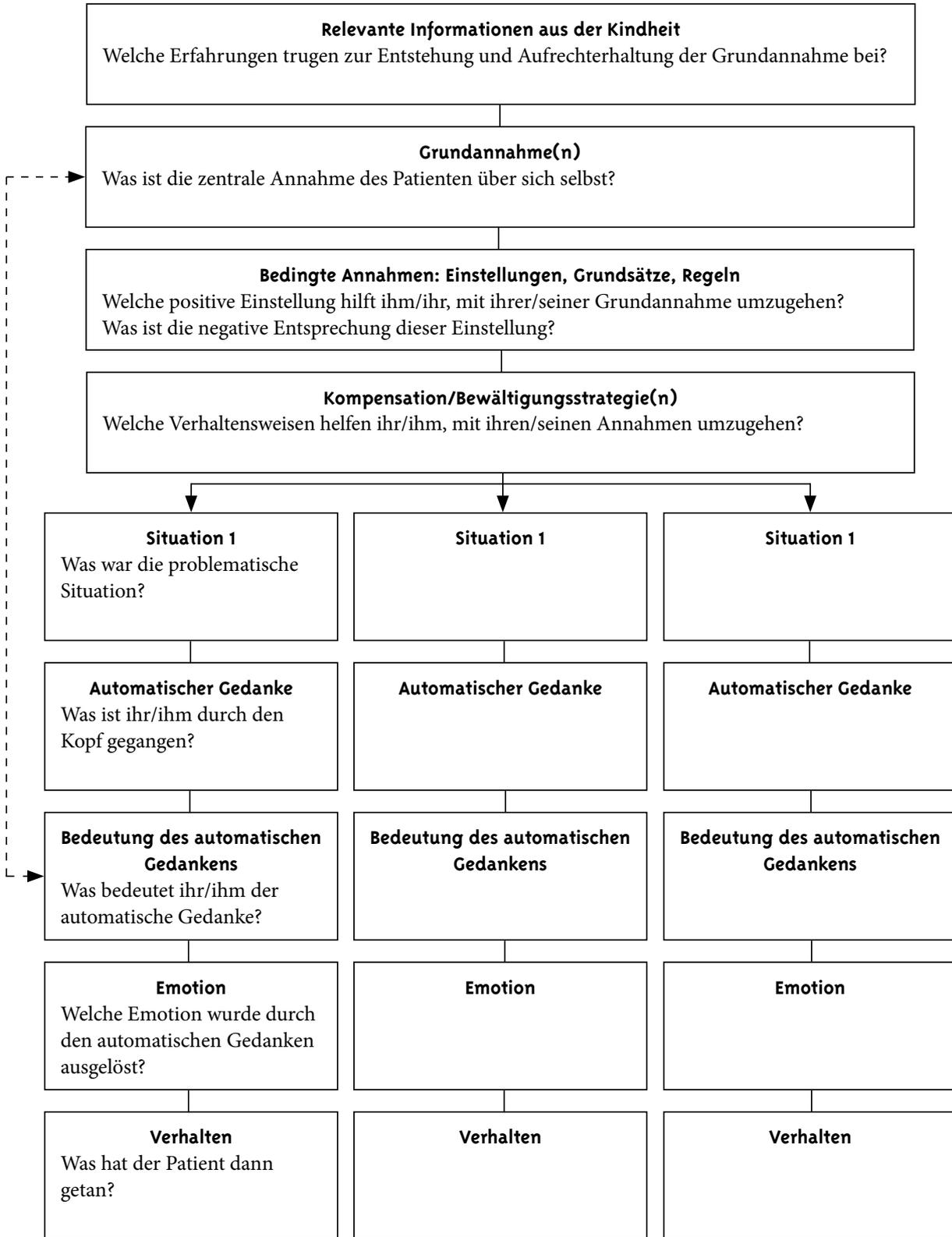
Was würde ich [eine nahestehende Person] raten, wenn ihr das Gleiche passieren würde?

.....

Arbeitsblatt 6 **Diagramm zum kognitiven Fallkonzept**

Name des Patienten Datum

Diagnose: Achse I Achse II



© Gedankenprotokoll. Aus »Cognitive behavior therapy worksheet packet«. Copyright 2011 von Judith S. Beck, Bala Cynwyd, PA. Beck Institute for Cognitive Behavior Therapy

Anhaltspunkte, die die neue Grundannahme unterstützen	Anhaltspunkte, die die alte Grundannahme unterstützen ▶ mit Neuinterpretation

- (1) Rückblick auf die vergangenen Wochen
 - ▶ Welche positiven Dinge sind passiert? Wofür kann ich mich selbst loben?
 - ▶ Welche Probleme sind aufgetaucht? Was habe ich getan? Wenn diese Probleme noch einmal auftauchen, was sollte ich anders machen? Gibt es etwas, das ich anders machen kann?

- (2) Rückblick auf die Hausaufgaben
 - ▶ Habe ich das getan, was ich mir vorgenommen habe? Wenn nicht: Was hat mich daran gehindert (praktische Probleme, automatische Gedanken) und was kann ich beim nächsten Mal besser machen?
 - ▶ Was sollte ich diese Woche weiterhin tun?

- (3) Aktuelle Probleme/problematische Situationen
 - ▶ Betrachte ich dieses Problem auf realistische Art und Weise oder interpretiere ich zu viel hinein? Gibt es noch eine andere Möglichkeit, das Problem zu betrachten?
 - ▶ Was sollte ich tun?

- (4) Zukünftige Probleme voraussehen
 - ▶ Mit welchen Problemen werde ich vielleicht in den nächsten Tagen oder Wochen konfrontiert und wie kann ich damit umgehen?

- (5) Neue Hausaufgaben festlegen
 - ▶ Welche Hausaufgaben wären sinnvoll? Sollte ich
 - ein Gedankenprotokoll ausfüllen?
 - mir Aktivitäten vornehmen, die Spaß machen und Erfolgserlebnisse versprechen?
 - meine Therapieunterlagen lesen?
 - Fertigkeiten üben, etwa Entspannung?
 - eine Liste positiver Selbstaussagen anfertigen?

- (6) Einen Termin für die nächste Selbsttherapie-Sitzung festlegen

- (1) Planen Sie rechtzeitig – vereinbaren Sie wenn möglich konkrete Termine und rufen Sie vorher an, um diese zu bestätigen.
- (2) Betrachten Sie diese Sitzungen als Präventionsmaßnahme, auch wenn Sie weiterhin Fortschritte gemacht haben.
- (3) Bereiten Sie sich vor. Entscheiden Sie, worüber Sie reden möchten, etwa:
 - ▶ Was ist in der Zwischenzeit gut für Sie gelaufen?
 - ▶ Welche Probleme sind aufgetaucht? Wie sind Sie damit umgegangen? Gibt es einen besseren Weg, um damit umzugehen?
 - ▶ Welche(s) Problem(e) könnten zwischen dieser und der nächsten Auffrischungssitzung auftauchen? Stellen Sie sich das Problem ganz genau vor. Welche automatischen Gedanken werden Sie wohl haben? Welche Annahmen werden vermutlich aktiviert? Wie werden Sie mit den automatischen Gedanken/Annahmen umgehen? Wie werden Sie das Problem lösen?
 - ▶ Welche Methoden der Kognitiven Verhaltenstherapie haben Sie in der Zwischenzeit eingesetzt? Welche Methoden würden Sie gerne zwischen dieser und der nächsten Auffrischungssitzung einsetzen? Welche automatischen Gedanken könnten Ihnen dabei im Weg stehen? Wie werden Sie darauf reagieren?
 - ▶ Welche weiteren Ziele haben Sie für sich selbst? Wie werden Sie diese erreichen? Wie können Ihnen dabei die Dinge helfen, die Sie in der Kognitiven Verhaltenstherapie gelernt haben?