

D a t u m	Situationsbeschreibung Aktuelle Ereignisse, die zu unangenehmen Gefühlen oder Emotionen führen. Z.B. Unterhaltungen mit anderen, Selbstgespräche, Gedanken, Vorstellungen, Tagträume, Erinnerungen etc.	Automatischer Gedanke Welche Gedanken oder Bilder gingen Ihnen durch den Kopf? Wie gültig ist/ sind diese(r) Gedanke(n)? (0-100%)	Gefühl(e) oder Emotion(en) Welches Gefühl, welche Emotion oder Stimmung stellt sich bei diesem Gedankengang ein? Genau angeben, z.B. Wut, Angst, Ärger, Enttäuschung... Wie intensiv war/ ist dieses Gefühl? (0-100%)	Rationalerer, alternativer Gedanke; Erklärungen oder (ergänzende) Überlegungen Stellen Sie antworten auf den automatischen Gedanken her. Sie können dazu die untenstehenden Fragen zur Hilfe nehmen. Wie gültig ist/sind diese(r) Gedanken(n)? (0-100%)	Ergebnis Welches Gefühl, welche Emotion oder Stimmung stellt sich nun bei diesem Gedanken ein? Welche Intensität hat dieses Gefühl? (0-100%) Was werden Sie tun?
	<i>Meine Frau hat mir erzählt, dass unser Sohn Schwierigkeiten in der Schule habe. Sie war total verzweifelt und hat gesagt, dass ich mich ruhig mal mehr um die Kinder kümmern könnte. Die würden so oft nach mir fragen.</i>	<i>Ein guter Vater nimmt sich jeden Abend Zeit, um etwas mit seinen Kindern zu machen. 75% Ich bin ein schlechter Vater. 80% Ich bin die Ursache für seine Schwierigkeiten. 60%</i>	<i>Versagensgefühl 80% Traurig 60% Hoffnungslosigkeit 40% Schuldgefühle 70%</i>	<i>Das stimmt so nicht ganz. 85% Ich nehme mir soviel Zeit wie es eben geht; ich kann halt nicht immer für die Kinder da sein. 90% Außerdem muss ich ja auch arbeiten, um unseren Lebensunterhalt zu bestreiten. 100% Und die Kinder haben halt einen anderen Tagesrhythmus und sind oft nicht da, wenn ich da bin. 90%</i>	<i>Versagensgefühl 20% Traurig 10% Hoffnungslosigkeit 10% Schuldgefühle 30% Zuversicht 80% Ich kann mit ihm und seinen Lehrern sprechen, um zu sehen, ob und wie ich helfen kann.</i>

Welche Belege/ Beweise gibt es, dass der automatische Gedanke wahr ist?
Was würde ich jemand Anderem mit dem gleichen Gedanken raten bzw. sagen?
Gibt es eine alternative Erklärung?

Was ist realistischer?
Welchen Effekt hat es, wenn ich an den automatischen Gedanken glaube?
Welchen Effekt könnte es haben, wenn ich mein Denken verändere?