

Überprüfung von Gedanken und Überzeugungen

Gedanke/Überzeugung:

Schritt 1: Prüfe, ob der Gedanke vernünftig ist im Sinne von wahr und realistisch. Beantworte dazu die folgenden Fragen:

1. Was spricht für den Gedanken?

2. Was spricht gegen den Gedanken?

**3. Ist der Gedanke vernünftig, also wahr und realistisch?
Wie groß ist die Sicherheit meiner Überzeugung in %?**

4. Ist dieser Gedanke die einzig mögliche Interpretation der Situation?

Schritt 2: Prüfe, ob der Gedanke hilfreich für deine Problemlösung ist.
Beantworte dazu die folgenden Fragen:

5. Ist der Gedanke hilfreich? Führt er dazu, dass ich mich so fühle, wie ich mich fühlen möchte? Motiviert er mich?

6. Ist der Gedanke hilfreich dafür, mich so zu verhalten, wie ich mich verhalten möchte? Oder ist er prokrastinationsfördernd (z. B. erlaubniserteilend oder demotivierend)?

Schritt 3: Überlege, ob es einen Gedanken gibt, der vernünftiger und hilfreicher ist und notiere ihn dir.

Mein vernünftiger und hilfreicher Gedanke:
