

Memo

1. Das augenblickliche Gefühl benennen, Situation beschreiben.

Im Augenblick fühle ich (*Emotionen*), weil
(*Situation*)
.....
.....

2. Schema identifizieren

Aber ich weiß, dass das wahrscheinlich mein *Schema* ist,
das ich durch (*Ursprung*)
.....
..... erlernt habe.

Wegen dieses Schemas übertreibe ich das Ausmaß, in dem ich (*Schemaverzerrungen*).....
.....
.....

3. Realität prüfen

Obwohl ich glaube (*negative Gedanken*)
.....,
ist die Realität, dass (*gesunde Sichtweise*)

Zu den Beweisen aus meinem Leben, die die gesunde Sichtweise unterstützen, zählen: (*spezifische Beispiele*)
.....
.....
.....
.....

4. Alternatives, gesundes Verhalten planen

Obwohl mir danach ist (*unerwünschtes Verhalten*),
.....,
könnte ich stattdessen (*alternatives, gesundes Verhalten*)
.....
.....
.....
.....
.....