

Modul 2 – Kognitive Umstrukturierung

1. Reflexion: Eigene Denkmuster

Welche belastenden Gedanken tauchen bei dir im Alltag besonders häufig auf?

Gibt es Situationen, in denen du dazu neigst, zu verallgemeinern oder Katastrophen zu erwarten?

Wie beeinflussen deine Gedanken deine Gefühle und dein Verhalten?

2. Kognitive Verzerrungen erkennen

Lies die folgenden Gedankenbeispiele und ordne jeweils die passende kognitive Verzerrung zu (z. B. Katastrophisieren, Schwarz-Weiß-Denken, Gedankenlesen, Übergeneralisierung):

1. „Wenn ich einen Fehler mache, bin ich ein kompletter Versager.“

👉 Verzerrung: _____

2. „Meine Kollegin hat mich nicht angelächelt – bestimmt ist sie wütend auf mich.“

👉 Verzerrung: _____

3. „Immer passiert mir so etwas!“

👉 Verzerrung: _____

3. Übung: Gedanken hinterfragen (Sokratischer Dialog)

Wähle einen belastenden Gedanken aus deinem Alltag. Nutze die folgenden Fragen, um ihn kritisch zu hinterfragen:

Welche Beweise sprechen dafür, dass mein Gedanke stimmt?

Welche Beweise sprechen dagegen?

Gibt es eine alternative Erklärung?

Was würde ich einem guten Freund sagen, der diesen Gedanken hat?

4. Übung: Umformulieren belastender Gedanken

Übertrage einen belastenden Gedanken in eine realistischere, hilfreichere Formulierung.

Ursprünglicher Gedanke: _____

Verzerrung: _____

Realistischere Alternative: _____

Beispiel:

Gedanke: „Ich darf niemals Fehler machen.“

Verzerrung: Perfektionismus / Alles-oder-nichts-Denken

Alternative: „Fehler sind Lernchancen und machen mich menschlich.“

5. Vertiefung: Tagebuch der automatischen Gedanken

Führe für 3 Tage ein Protokoll, in dem du jeweils notierst:

Situation

Automatischer Gedanke

Gefühl

Alternative Bewertung

Einsendaufgabe Modul 2

Bitte bearbeite schriftlich und sende ein:

1. Wähle zwei deiner eigenen belastenden Gedanken und analysiere sie:

Notiere den Gedanken

Bestimme die Verzerrung

Formuliere eine realistischere Alternative

2. Führe ein Gedankentagebuch über 3 Tage (mindestens 6 Einträge).

Die Unterlagen sind nur zur persönlichen Verwendung im Rahmen der Fachausbildung Verhaltenstherapie zu verwenden. Vervielfältigung oder Weitergabe sind nicht gestattet.
Das Eigentums- und Urheberrecht liegen bei Frau Ulrike Mehmood.

3. Reflektiere (½ Seite): Was fällt dir an deinen eigenen Denkmustern auf? Welche Veränderungen sind für dich wichtig?