

# GEFÜHLE UND GEDANKEN

*Bei überwältigenden Gedanken oder Gefühlen hilft ein konkreter Plan*

Manche Gedanken und Gefühle drängen sich förmlich auf. Jedem Menschen hilft in solchen Momenten etwas Anderes. Je besser wir uns selbst kennen, desto besser können wir uns selbst helfen.

Folgende Übung soll es dir erleichtern, Gedankenaustausch zu erkennen und dir selbst in überwältigenden Situationen eine Hilfe zu sein.

In welcher Situation befandest du dich?

---

---

---

---

Was hast du gefühlt?

---

---

---

Welche Gedanken gingen dir durch den Kopf?

---

---

---

---

---

Was hilft dir in solchen Momenten?

---

---

---

---

Welche Gedankenfehler erkennst du?

- |                     |                            |                         |
|---------------------|----------------------------|-------------------------|
| • Alles oder nichts | • Übergeneralisieren       | • sollte/müsste-Sätze   |
| • Katastrophieren   | • Personalisieren          | • Schuldzuweisungen     |
| • wahrsagen         | • emotioanle Beweisführung | • voreilige Schlüsse    |
| • Gedankenlesen     | • selektive Wahrnehmung    | • Schwarz/Weiß-Sehen    |
|                     |                            | • egozentrisches Denken |