

5-Spalten-Technik

„Nicht die Dinge selbst, sondern nur unsere Vorstellungen über die Dinge machen uns glücklich oder unglücklich. – Epiktet(50-138 n.Chr.); griechischer Philosoph

Situation	Automatische Gedanken (wie bewerte ich die Situation? Erzähle ich mir Katastrophenszenarien? Sage ich mir Sätze, die mir früher oft gesagt wurden?)	Gefühle? Wie merke ich diese Gefühle körperlich?	Alternative Gedanken? (Ist die automatische Sichtweise einseitig und muss um weitere Aspekte ergänzt werden? Wie würde eine gute Freundin die Situation bewerten? Was würde ich einem guten Freund sagen, dem es so ergangen wäre? Was könnte ich meinen automatischen Gedanken entgegensetzen?)	Gefühle?