

Arbeitsblatt 2

Untersuche deine stressvollen Gedanken über deinen Körper

Stressvoller Gedanke

Frage 1: **Ist dieser Gedanke wahr?**

ja nein

Frage 2: **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass der Gedanke wahr ist?**

ja nein

Frage 3: **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**

- a) Bringt der Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben?
- b) Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken denkst und diese Bilder siehst?
- c) Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- d) Beginnen sich Zwänge und Süchte zu zeigen, wenn du den Gedanken glaubst? (Lebst du sie mit einem der folgenden Dinge aus: Alkohol, Drogen, Einkaufen, Essen, Sex, Fernsehen?)
- e) Wie behandelst du andere Menschen in dieser Situation, wenn du den Gedanken glaubst?
- f) Wie behandelst du dich selbst?

Bitte trage hier den Gedanken ein, den du gerade untersuchst.

Frage 4: Wer wärst du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage:

Mein Körper ist zu alt.

Mögliche Umkehrungen:

1. Ins Gegenteil

Mein Körper ist *nicht* zu alt.

Mein Körper ist zu *jung*.

Mein Körper hat *genau das richtige* Alter.

2. Zu „meine Gedanken“

Meine Gedanken über meinen Körper sind zu alt.

Finde dann mindestens **drei konkrete, echte Beispiele**, wie jede Umkehrung in dieser Situation für dich wahr ist.

Wichtiger Hinweis: Bilde jede neue Umkehrung **stets von der Original-Aussage** aus und kehre keine Aussage um, die bereits umgekehrt worden ist.