



## 5 Schritttechnik Lerne ein entspannteres Denken

Achte auf deine Gedanken denn Sie werden zu Worte und Worte werden zu Taten. Gedanken beeinflussen unsere Emotionen. Diese Technik ermöglicht es dir, deine Gedanken zu überprüfen und zu verändern, damit du dich besser fühlen kannst. Wähle diese Technik für eine Situation, die dich belastet:

### Schritt 1:

Beschreibe die Situation. Was ist von außen beobachtbar? Was passiert in der Szene?

--

### Schritt 2:

Welche negativen Emotionen sind daran beteiligt? Schätze für jedes Gefühl ein, wie stark es ist auf einer Skala von 1-10 (1=wenig, 10=sehr intensiv)

Gefühl	Intensität

### Schritt 3:

Welche (automatischen) Gedanken sind da?

--

Welcher Gedanke tut am meisten weh? (Heißer Gedanke)

**Schritt 4:**

Was spricht dagegen? Woran kannst du erkennen, dass der heiße Gedanke eine Verzerrung, eine Tilgung oder eine Generalisierung ist?

Ein möglicher hilfreicherer Gedanke:

**Schritt 5:**

Was macht das jetzt mit deinen negativen Emotionen? Wie haben sie sich verringert? Schätze für jedes Gefühl erneut ein, wie stark es ist auf einer Skala von 1-10 (1=wenig, 10=sehr intensiv)

Gefühl	Intensität