



Gedanken beobachten

Immer dann, wenn eine belastende Situation in deinem Alltag auftaucht, nimm dir danach etwas Zeit. Notiere das Ereignis, versetze dich noch einmal in die Situation und überlege, was du gedacht haben könntest. Notiere den am stärksten belastenden Gedanken.

Dann stelle dir die Frage: Wie überzeugt bin ich momentan von diesem Gedanken auf einer Skala von 0 – 100 %? (0 = keine Überzeugung, 100 = absolut überzeugt)

Ereignis/ belastende Situation	Gedanke/n bzw. möglicher Gedanke	Überzeugung in %
Einladung zu einer Geburtstagsparty	Da sind viele Menschen. Ich werde sicher eine Panikattacke bekommen.	85 %

Beachte: Aus Fragen mache Aussagen. Wenn dein Gedanke ist: Was wenn ich eine Panikattacke bekomme, dann ist die Aussage dazu: Ich bekomme eine Panikattacke.



