



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Gedankenprotokoll

Situations- beschreibung	Körperliche Empfindungen (Einschätzen von 0- 10)	Gefühle (Einschätzen von 0-10)	Automatische Gedanken	Rationalere Gedanken	Aktionsplan

Aus Cooper, Fairburn, Hawker: Kognitive Verhaltenstherapie bei Adipositas. C 2008 Schattauer GmbH, Stuttgart <http://www.schattauer.de>



Dr. J. Kleinhenz
Dr. A. Ghazi-Idrissi

Kognitive Techniken I: Grundlegende kognitive Techniken

Tabelle 9.2 Negative Automatische Gedanken in Frage stellen:

- Was sind meine Gründe, zu glauben, dass dies wahr ist?
- Was sind meine Gründe **nicht** zu glauben, dass dies wahr ist?
- Kann man dies aus einem anderen Gesichtspunkt sehen?
- Gibt es eine alternative Erklärung?
- Was würde ich zu einem Freund in dieser Situation sagen?
- Wenn es wahr ist, ist es denn wirklich so schlimm, wie ich befürchte?
- Was kann **schlimmstenfalls** passieren?
- Was kann **bestenfalls** passieren?
- Was wird **mit größter Wahrscheinlichkeit** passieren?
- Wie kann ich damit zurecht kommen?
- Was sind die Vorteile, so zu denken?

Aus Cooper, Fairburn, Hawker: Kognitive Verhaltenstherapie bei Adipositas. C 2008 Schattauer GmbH, Stuttgart <http://www.schattauer.de2>