

5. Hausaufgabe

1. **Fünf-Spalten-Technik:** *Welche negativen automatischen Gedanken kommen Ihnen in den Sinn, wenn Sie selbst gegen Depression oder Angst Medikamente einnehmen müssen? Welche glaubwürdigen Gegenargumente fallen Ihnen ein?*
2. *Was kommt Ihnen in den Sinn, wenn Sie Ihrem Kind Medikamente geben müssen? Füllen Sie für beide Fragen Ihr Fünf-Spalten-Blatt aus.*
3. **Belastende Grundannahmen:** *Welche belastenden Grundannahmen kennen Sie zum Thema psychische Erkrankung und Mutterschaft?*
4. *Welche belastenden Grundannahmen kennen Sie zum Thema Medikamente?*
5. *Halten Sie die belastenden Grundannahmen in Ihren Unterlagen schriftlich fest, um gegen Ende der Gruppentherapie Veränderungen in Ihrer Einstellung zu diesem Thema überprüfen zu können.*