

Formular 8-2: Vertiefender Pfeil

Manchmal erscheinen die alternativen Gedanken, die Sie entwickeln, nicht sehr glaubwürdig. Das mag so sein, weil es automatische Kerngedanken gibt, die hinter Ihren anfänglichen negativen Gedanken stecken. Nutzen Sie dieses Formular, um die Gedanken zu identifizieren, die unter der Oberfläche Ihres ersten automatischen Gedankens stecken könnten.

Erster automatischer
Gedanke:



Wenn das wahr wäre, was würde es in Bezug auf mich bedeuten?
Warum hat das eine Bedeutung für mich? Was würde passieren, wenn es wahr wäre?
Was würde als Nächstes geschehen?

Automatischer
Kerngedanke:



Wenn das wahr wäre, was würde es in Bezug auf mich bedeuten?
Warum hat das eine Bedeutung für mich? Was würde passieren, wenn es wahr wäre?
Was würde als Nächstes geschehen?

Automatischer
Kerngedanke:



Wenn das wahr wäre, was würde es in Bezug auf mich bedeuten? Warum hat das eine
Bedeutung für mich? Was würde passieren, wenn es wahr wäre?
Was würde als Nächstes geschehen?

Automatischer
Kerngedanke:



Wenn das wahr wäre, was würde es in Bezug auf mich bedeuten?
Warum hat das eine Bedeutung für mich? Was würde passieren, wenn es wahr wäre?
Was würde als Nächstes geschehen?

Automatischer
Kerngedanke:
