

Kognitive Verzerrungen



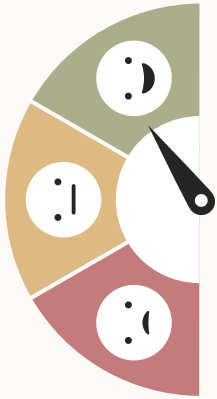
Arbeitsblätter

**INTERAKTIVE, PSYCHOLOGISCHE TOOLS
ZUM ERKENNEN UND ÜBERWINDEN HÄUFIGER DENKFEHLER**

happy o' clock

Negative Gedanken überwinden

Negative Gedanken sind ein unvermeidlicher Teil des Lebens, und um sie zu überwinden, müssen wir sie anerkennen und erkennen, dass sie nur Gedanken sind, nichts weiter.



- 1 Beobachte deine negativen Gedanken und lasse sie fließen, ohne bewusst Emotionen an sie zu binden.
- 2 Erwinnere dich daran, dass du nicht deine Gedanken bist. Gedanken sind nur Gedanken. Sie definieren dich nicht.
- 3 Wenn du erkennst, dass du NICHT deine Gedanken bist, wird es einfacher, dich von dem negativen Denken zu trennen. Betrachte deine Gedanken aus einer neutralen, objektiven Perspektive und sei einfach neugierig darauf, was in deinem Inneren vor sich geht.

Schreibe die 5 schmerzhaftesten negativen Gedanken auf und bewerte sie von 0-5 (wobei 5 am schmerzhaftesten und 1 am wenigsten schmerzhaft ist).

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



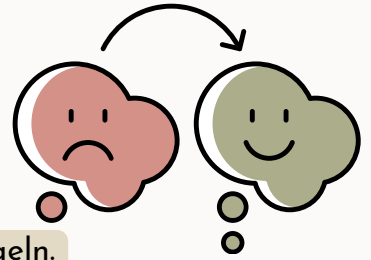
Frage dich: Würde ich diese negative Sprache mit einem Freund verwenden? Stelle dir vor, wie sich dein Freund fühlen würde, wenn du diese negative Sprache mit ihm verwenden würdest.

Nachdem du die Gedanken identifiziert hast, die am belastendsten sind, und erfolgreich von ihnen getrennt hast, kannst du sie durch etwas Positives ersetzen. Wenn du deine Gedanken umformulierst, stelle dir die positive Sprache vor, die du mit einem engen Freund verwenden würdest. Schreibe die Gedanken in positive Botschaften um.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.



Anders denken



Dieses Arbeitsblatt hilft dir, negative Gedanken durch genauere Gedanken zu ersetzen, welche die Realität einer Situation widerspiegeln.

Schreibe die negativen Gedanken auf, die dir Unbehagen bereiten:

Was hat zu diesen Gedanken geführt?

Wie lassen dich diese Gedanken fühlen?

Welche Beweise zeigen, dass diese Gedanken wahr sind?

Welche Beweise zeigen, dass diese Gedanken nicht wahr sind?

Inwieweit basieren deine Gedanken auf Fakten? Markiere die Skala von 1 (meine Gedanken basieren nur auf Emotionen) bis 10 (meine Gedanken basieren vollständig auf Fakten).



Angesichts der Beweise, was wäre ein genauerer Gedanke?

Wie lässt dich dieser neue Gedanke fühlen?



Das Gedankenprotokoll



Das Aufzeichnen deiner Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen in diesem Protokoll wird dir helfen, zu reflektieren, wie Gedanken deine Gefühle und dein Verhalten beeinflussen.

SITUATION:
Was ist passiert?

GEDANKEN:
Was dachtest du?

GEFÜHLE:
Was hast du gefühlt?

VERHALTEN:
Was hast du getan?



Entkatastrophisierung

Die Entkatastrophisierung beinhaltet den Prozess des Erkennens und Korrigierens kognitiver Verzerrungen, indem die übertriebene Bedeutung eines Problems oder die Annahme, dass das schlimmstmögliche Ergebnis unvermeidlich ist, in Frage gestellt wird. Indem du lernst, deine eigenen Gedanken zu hinterfragen und zu bewerten, kannst du viele dieser kognitiven Verzerrungen effektiv ansprechen und korrigieren.



1

Worüber machst du dir Sorgen?

2

**Wie wahrscheinlich ist es, dass deine Sorge wahr wird?
Biete Beweise.**

3

**Was ist das Schlimmste, was passieren könnte, wenn die
Sorge wahr wird?**

4

Was ist am wahrscheinlichsten, wenn deine Sorge wahr wird?

5

**Wenn die Sorge wahr wird, wie wird sie dich in einer Woche,
einem Monat oder einem Jahr beeinflussen?**



Fakten oder eigene Meinung?

Kognitive Verzerrungen können oft die Grenze zwischen Meinungen und Fakten "verwischen", was es herausfordernd macht, zwischen den beiden zu unterscheiden. Meinungen sind grundsätzlich subjektiv und repräsentieren persönliche Vorlieben oder Perspektiven, ohne verifizierbar oder falsifizierbar zu sein. Im Gegensatz dazu können Fakten objektiv validiert oder widerlegt werden. Sie existieren unabhängig von individuellen Überzeugungen oder Aussagen und haben eine definitive Richtigkeit oder Unrichtigkeit. Überprüfe deine Fähigkeit, zwischen Fakten und Meinungen zu unterscheiden, indem du dich einem Test unterziehst.

Aussage	Wahr	Falsch
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐
	☐	☐



Kognitive Verzerrungen Arbeitsblatt

Negativer Gedanke:

Art der Verzerrung:

Rationale Antwort:

Handwriting practice area for negative thoughts, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the type of distortion, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the rational response, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for negative thoughts, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the type of distortion, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the rational response, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for negative thoughts, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the type of distortion, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the rational response, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for negative thoughts, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the type of distortion, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the rational response, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for negative thoughts, featuring 10 horizontal dashed lines.

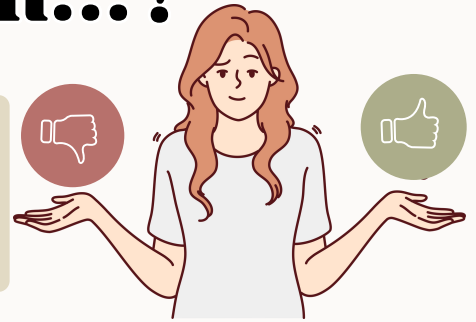
Handwriting practice area for the type of distortion, featuring 10 horizontal dashed lines.

Handwriting practice area for the rational response, featuring 10 horizontal dashed lines.



Was wäre, wenn...?

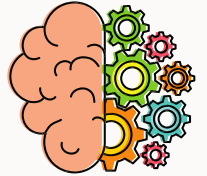
Diese Übung ermutigt zu einer achtsamen Betrachtung sowohl negativer als auch positiver Ergebnisse, indem die "Was wäre, wenn" Frage herausgefordert und neu formuliert wird. Formuliere nachfolgende Sätze für verschiedene Szenarien aus, welche dir derzeit Sorge oder eine Art innere Unruhe bereiten.



NEGATIVES "WAS WÄRE, WENN...?"

POSITIVES "WAS WÄRE, WENN...?"

Herausfordern meiner Gedanken



1

Situation oder Ereignis:

Gedanken: Was denke ich über die Situation/das Ereignis?

2

3

Fällt diese Denkweise in eine der Kategorien kognitiver Verzerrungen?

Herausfordernde Annahme: Was sind meine Annahmen?

4

5

Was macht meine Annahme wahr?

Was macht meine Annahme falsch?

6

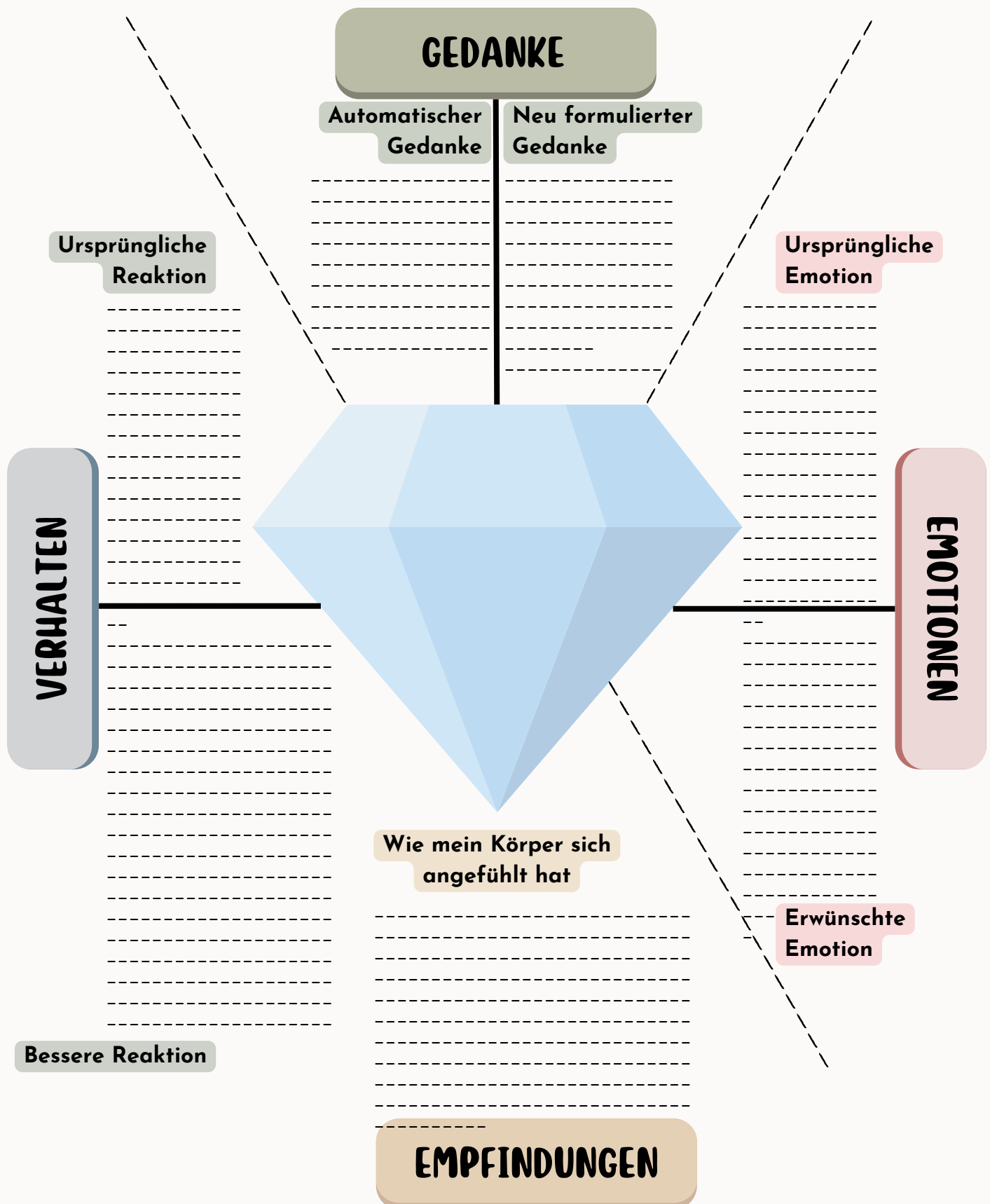
7

Was sind einige alternative/positive Gedanken, die ich haben könnte?

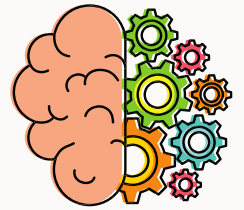


Der KVT-Gedankendiamant

KVT = Kognitive Verhaltenstherapie



Soll-Aussagen



1

Situation oder Ereignis:

Gedanken: Was denke ich über die Situation/das Ereignis?

2

3

Fällt diese Denkweise in eine der Kategorien kognitiver Verzerrungen?

Herausfordernde Annahme: Was sind meine Annahmen?

4

5

Was macht meine Annahme wahr?

Was macht meine Annahme falsch?

6

7

Was sind einige alternative/positive Gedanken, die ich haben könnte?



Gedanken vor Gericht stellen

In dieser Übung wirst du einen Gedanken bewerten, indem du die Rollen eines Verteidigers, Anklägers und Richters übernimmst. Dein Ziel ist es, die Genauigkeit des Gedankens zu bestimmen. Die Verteidigung und Anklage werden Beweise sowohl zur Unterstützung als auch gegen den Gedanken sammeln. Nur überprüfbare Fakten können als Beweise verwendet werden. Interpretationen, Vermutungen oder Meinungen sind ausgeschlossen. Der Richter wird dann ein Urteil fällen, unter Berücksichtigung, ob der Gedanke korrekt und fair ist.



Mein Gedanke



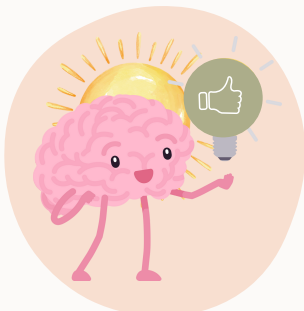
Die Verteidigung: Beweise für den Gedanken



Die Anklage: Beweise gegen den Gedanken



Richter: Urteil



Mein neu formulierter Gedanke
