

Schema - Memo / Verhaltensanalyse

Das augenblickliche Gefühl anerkennen

Im Augenblick fühle ich (Emotion) _____,

weil (Auslösesituation/Trigger) _____.

Identifikation des Schemas/ des Modus

Ich weiß, dass es wahrscheinlich mein Schema/Modus

_____ ist,
(relevantes Schema/ Modus)

das ich durch (Ursprung) _____
erlernt habe.

Wegen dieser Schemata reagiere ich, indem ich _____
(Kompensation/ Vermeidung)

_____.

Realitätsprüfung

Obwohl ich glaube (negativer Gedanke) _____

ist die Realität, dass (gesunde Sichtweise) _____

Beweise (spezifisch) _____

Verhaltensanweisung

Obwohl mir danach ist (negatives Verhalten), _____

könnte ich auch (alternatives gesundes Verhalten) _____
