

Arbeitsblatt zur Wahrnehmungs-Erfahrungs-Validierungstechnik

Nach Didonna (2009)

Instruktion: Bitte füllen Sie diesen Bogen aus, wenn Ihnen auffällt, dass Sie einen ängstigenden oder aufdringlichen Gedanken haben.

Bitte wählen Sie einen aufdringlichen Gedanken (z. B. „Ich habe bestimmt die Tür nicht abgeschlossen.“).
Wie lautet dieser im Moment?

Wie überzeugt sind Sie von diesem Gedanken? Für wie wahr halten Sie ihn auf einer Skala von 0 bis 100 %?

_____ %

Wie hoch ist Ihr Angstniveau auf einer Skala von 0 bis 100 %?

_____ %

Sinneswahrnehmungen

Was habe ich tatsächlich mit meinen Sinnen wahrgenommen? Was habe ich gesehen, gehört, gerochen, gefühlt, angefasst, geschmeckt in der Situation?

Sehen:

Hören:

Riechen:

Anfassen:

Fühlen:

Schmecken:

Nicht-Sinneswahrnehmungen

Was denke ich, entspringt aber nicht meiner Sinneswahrnehmung?

Worüber mache ich mir Sorgen? Was denke oder glaube ich, was passiert ist?

Gedanke:

Inhalt der Sorge/Befürchtung:

Denken/Vermutung/Glaube:

Wie überzeugt sind Sie nach der Übung von diesem Gedanken? Für wie wahr halten Sie ihn (0–100 %)?

_____ %

Wie hoch ist Ihr Angstniveau nach der Übung (0–100 %)?

_____ %

Können Sie etwas aus der Übung mitnehmen?