

# Arbeitsblatt – Gegen Glaubenssätze handeln

Oftmals verhindern Glaubenssätze, dass wir neues Verhalten ausprobieren.

Wenn Sie den Skill „Gegen Glaubenssätze handeln“ hier in der Ergotherapie üben möchten, können Sie dieses Arbeitsblatt nutzen.

Beispiel

<b>Situation</b>	Jemanden während der Ergotherapie um Hilfe bitten.
<b>Glaubenssatz</b>	Ich bin es nicht wert, dass mir geholfen wird.
<b>Geplantes Verhalten</b>	Trotzdem jemanden aus der Gruppe bitten.
<b>1. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	Ich habe gefragt. Am Mittwoch in der Skillswerkstatt, war echt unsicher, komisch, hab mich erst nicht getraut: Vertrautheitsgrad 1.
<b>2. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	Habe wieder um Hilfe gebeten. Am Freitag in der Skillswerkstatt. Habe mich wieder kaum getraut, aber dran gedacht, dass es ja schon einmal geklappt hat. Vertrautheitsgrad 3.
<b>3. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	Wieder um Hilfe bitten. Mittwoch in der Skillswerkstatt, ähnlich wie am Freitag, der Gedanke, dass es mal geklappt hat, hat geholfen. Trotzdem Vertrautheitsgrad 3.

Name: \_\_\_\_\_ Beginn der Übung am: \_\_\_\_\_

<b>Situation</b>	
<b>Glaubenssatz</b>	
<b>Geplantes Verhalten</b>	
<b>1. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	
<b>2. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	
<b>3. Versuch:</b> Wie haben Sie sich tatsächlich verhalten? Wie vertraut war Ihnen das Verhalten? (1–10)	