

Arbeitsblatt 17

Grundannahmen überprüfen

- Wählen Sie aus der Liste der häufigen Grundannahmen und Glaubenssätze im Rahmen einer Depression diejenigen aus, die auf Sie zutreffen, bzw. formulieren Sie diese genauer. Selbstverständlich können Sie auch eine eigene, in der Liste nicht aufgeführte Grundannahme verwenden.
- Formulieren Sie jeweils eine Alternative.
- Überlegen Sie, welche Fakten für die alten und welche für die neuen Grundannahmen sprechen.
- Überprüfen Sie diese Fakten im Alltag.

Beispiel

Alte Grundannahme »Ich kann alleine nicht überleben.«

Was spricht für die alte Grundannahme? »Bisher bekomme ich immer Panik, wenn ich daran denke, dass ich von ... verlassen werde.«

Alternative »Manchmal ist es angenehmer, alleine zu sein.«

Was spricht für die Alternative? »Wenn ich ein Buch lese, fühle ich mich gut, nicht gestört zu werden«, »Es tut gut, alleine einen Spaziergang zu machen und die Natur zu betrachten«.

Wie können Sie die Fakten überprüfen? »Ich versuche, jeden Tag eine Stunde ganz bewusst alleine zu sein und mit niemandem zu kommunizieren.«

Aufgabenblatt Grundannahmen

Alte Grundannahme:

Trifft auch mich zu (0–100 %):

Alternative:

Was spricht für die Alternative?

Wie können Sie die Fakten überprüfen?
