

Arbeitsblatt 16

Grundannahmen protokollieren

Setzen Sie sich jeden Tag kurz hin, um eine oder – wenn möglich – mehrere Grundannahmen zu protokollieren. Nur so können Sie mehr darüber lernen und verstehen, wie sie wirken. Eine Möglichkeit, einige Ihrer Grundannahmen zu erkennen, besteht darin, einen Blick auf die Redensarten zu werfen, die Sie häufig benutzen (»Lieblingsredensarten«), zu schauen, in welchem Lebensbereich sie Gültigkeit haben und zu welchen Handlungsweisen sie aufordern.

Tagesprotokoll Grundannahmen

| Auslösende Situation | Gedanken | Grundannahme | Verhaltensimpuls | Verhalten |
|------------------------------------|---------------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------|
| Sich am Praktikumsplatz vorstellen | Ich werde mich blamieren! | Ich bin blöder als alle anderen! | Ich gehe da nicht hin! | Vorstellung vermeiden |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |