



Übungsblatt zu Belastungen

A: Belastende Situation	B: Bewertungen der Situation	C: Konsequenzen der Situation
Beschreiben Sie die Situation:	Gedanken - Was geht Ihnen in der Situation durch den Kopf? Welche Bedeutung hat die Situation für Sie?	Gefühle - Wie fühlen Sie sich in der Situation? Wie ist die körperliche Reaktion? Verhalten - Wie verhalten Sie sich in der Situation?

vorhandene Entlastungsstrategien:

Ziele

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation fühlen?

Wie würden Sie sich gerne in dieser Situation verhalten?

Wie würden Sie die Situation gerne bewerten?

Was hindert Sie daran, sich so zu fühlen und so zu verhalten, wie Sie es gerne möchten?

Was hindert Sie daran, die Situation entsprechend zu bewerten?

Sind meine angestrebten Ziele realistisch/ Kann ich sie erreichen?

Was habe ich von meiner alten Bewertung der belastenden Situation - Was erreiche ich dadurch

Welche alternativen Bewertungen der belastenden Situation sind möglich?