



5 – Spaltentechnik

Situation	Automatische Gedanken	Gefühle	Alternative Gedanken	Gefühle
<i>Was ist passiert?</i>	<i>Was geht Ihnen durch den Kopf? Wie bewerten Sie die Situation?</i>	<i>Was haben Sie dabei empfunden?</i>	<i>Welche alternative, rationale Sichtweise gibt es?</i>	<i>Wie fühlen Sie sich angesichts der alternativen Gedanken?</i>
<i>In der Gruppentherapie soll jeder kurz sagen, wie es ihm/ihr heute geht.</i>	<i>„Ich darf auf keinen Fall auffallen, sonst könnten die anderen denken, dass mit mir etwas nicht stimmt.“</i>	<i>Angst vor Blamage</i>	<i>„Ich bin ebenso ein Teil der Gruppe wie alle anderen auch. Ich darf sagen, dass ich heute etwas aufgeregt bin.“</i>	<i>Angenommen, akzeptiert</i>