

5-Spaltentechnik

Situation	Gefühl und Stärke der Gefühle	Automatische Gedanken	Realistischere Gedanken	Ergebnis und Stärke der Gefühle
Was ist passiert? Beschreibe die Situation so objektiv wie möglich	Welches Gefühl war da? Wie stark war es? (0 = nicht spürbar, 100 = ganz und gar präsent)	Welche/r Gedanke/n tauchte/n sofort auf?	Schreibe alternative Gedanken auf, die eine realistischere Neubewertung der Situation ermöglichen.	Bemerke, was sich verändert hat. Wie fühlst du dich jetzt? Bewerte wieder auf einer Skala von 0-100 (0 = nicht spürbar, 100 = ganz und gar präsent)
<i>Beispiel: Anruf eines Kollegen nach Feierabend wegen eines dringenden Projektes</i>	<i>Genervt (80), Ärger (80), Müdigkeit (65), schlechtes Gewissen (50)</i>	<i>„Muss ich denn schon wieder alles alleine machen?“ (95), „Es gehört zu meiner Rolle als Teamleitung, immer erreichbar zu sein.“ (90), „Ich darf meinen Kollegen nicht hängenlassen.“ (80)</i>	<i>„Ich trage viel Verantwortung in diesem Projekt.“, „Ich benötige zeitnah eine Stellvertretung“, „Es ist völlig legitim, nach Feierabend auf den nächsten Arbeitstag zu verweisen.“</i>	<i>Motivation für Veränderung (80), mehr innere Ruhe (60), weniger schlechtes Gewissen (20), etwas Ärger über die Situation bleibt, aber klarer Umgang damit (15)</i>

5-Spaltentechnik

Situation	Gefühl und Stärke der Gefühle	Automatische Gedanken	Realistischere Gedanken	Ergebnis und Stärke der Gefühle