

Entkatastrophieren

ARBEITSBLATT

Situation: Eine Person hat Trennungsgedanken. Ihr Partner hat sie offensichtlich betrogen. Was sie hält, ist die Furcht vor dem Alleinsein.

Befürchteter Ausgang	Bestmöglicher Ausgang	Wahrscheinlichster Ausgang
„Ich werde nie mehr einen Partner finden.“	„Ich lerne schnell einen Partner kennen, der mich liebt und mir treu ist.“	„Ich bleibe eine Weile allein, komme aber damit gut zurecht.“
Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu verhindern?	Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu erreichen?	Was können Sie tun, um sich auf diesen Ausgang vorzubereiten?
<ul style="list-style-type: none">• Mit Freunden ausgehen• Ein neues Hobby suchen, um dabei jemanden kennenzulernen• An meinem Selbstbewusstsein arbeiten, um mich mit mir wohlzufühlen	<ul style="list-style-type: none">• Nicht viel, da ist ja viel Glück dabei	<ul style="list-style-type: none">• Kontakte zu meinen Freundinnen wieder aufbauen• Mir eine schöne Wohnung suchen und diese einrichten• Schauen, was mir sonst noch wichtig ist, bspw. doch die Weiterbildung machen•

Das Arbeitsblatt zum Entkatastrophieren soll helfen, alternative Gedanken und Strategien zu entwickeln und schwarz-weiß-Denken verhindern

Entkatastrophieren

ARBEITSBLATT

Situation:

Befürchteter Ausgang

Bestmöglicher Ausgang

Wahrscheinlichster Ausgang

Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu verhindern?

Was können Sie tun, um diesen Ausgang zu erreichen?

Was können Sie tun, um sich auf diesen Ausgang vorzubereiten?