



Automatische Gedanken erkennen

Ein klassisches Gedankenprotokoll fuer die Woche

Drei Beobachtungen in dieser Woche, mehr nicht. Notieren Sie immer dann, wenn Sie eine Stress- oder Schmerzs-
pitze bemerken und einen automatischen Gedanken dazu erkennen. Die „realistischere Formulierung“ ist nicht
„positiv“, sondern nüchterner – z. B. aus „Das geht nie wieder weg“ wird „Das fühlt sich gerade so an, als ginge
es nie weg“.

Nr. / Datum	Situation kurz	Automatischer Gedanke wortwörtlich	Gefühl & Körper	Realistischere Formulierung
1 ____				
2 ____				
3 ____				

Am Ende der Woche

Welches Muster zeigt sich? Wiederkehrender Gedankentyp?

Dieses Blatt dient der allgemeinen Information und ersetzt keine individuelle ärztliche oder psychotherapeutische
Beratung. Stand: 07/2026



Zur Vertiefung