



Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

Erraten bzw. bestimmen Sie Ihre Gedanken, weil sie Ihre Gefühle beeinflussen

Welcher negative bzw. automatische Gedanke könnte Ihr Gefühl ausgelöst haben?

Und wie stark sind Sie vom Gedanken überzeugt?

Gefühl	Mögliche negative / automatische Gedanken	Überzeugungsintensität in %

Probieren Sie es aus! Viel Erfolg!

Ihre Gesundheitsmechanikerin

Sandra Gensicke