



Gesundheitswerkstatt Regensburg

Psychotherapie bei Ängsten, Grübeln und Schmerzen
praktische integrative Kognitive Verhaltenstherapie

piKVT Tabelle zur Unterscheidung zwischen Tatsache, Gedanke und Gefühl

Ordnen Sie die Aussagen einer Spalte zu. Kreuzen Sie pro Aussage nur eine Spalte an.

| <i>Was steht im Zentrum dieser Aussagen?</i> | Tatsache | Gedanke | Gefühl |
|--|-----------------|----------------|---------------|
| Der Chef sagte gestern: "Das machen Sie gut." | | | |
| Das werde ich vielleicht nicht schaffen. | | | |
| Ich bin jetzt wirklich verärgert. | | | |
| Staumeldung auf der A3. | | | |
| Ich bin traurig. | | | |
| Ich werde nie glücklich sein. | | | |
| Es regnet heute schon wieder. | | | |
| Ich fühle mich einsam. | | | |
| Ich glaube, sie mag mich nicht. | | | |
| Da ist ein Kratzer im Lack. | | | |
| Ich müsste mal wieder Joggen. | | | |
| Meine Freundin schätzt mich nicht. | | | |
| Das ist aber schön. | | | |
| Vermutlich kommt das Paket morgen. | | | |
| Ich habe das Stoppschild übersehen. | | | |
| Ich nehme an, sie hatte keine Zeit. | | | |
| Meine Tochter sollte ihr Zimmer aufräumen. | | | |
| Ich höre die Gänse schnattern. | | | |
| Ich schäme mich für ihn. | | | |
| Die Kollegen denken bestimmt schlecht über mich. | | | |

Probieren Sie es aus! Viel Erfolg!

Ihre Gesundheitsmechanikerin

Sandra Gensicke

Sandra Gensicke, Heilpraktikerin für Psychotherapie

www.gw-r.de

Mobil: +49 163/4813374

Mail: info@gw-r.de