

RATIONALES SELBST-ANALYSE-SCHEMA

<p>A Ereignisse und Fakten aus IHRER Sicht</p>	<p>A Kamera-Kontrolle von A Wenn Ihnen jemand zugeschaut hätte, wäre er dann in der Lage gewesen, eine Aufnahme der Dinge zu machen, so wie Sie sie in A beschrieben haben? Ist dies der Fall, dann ist A wahrscheinlich objektiv. Wenn dies nicht der Fall ist, sind in A wahrscheinlich einige Gedanken enthalten.</p>
<p>B Ihre Gedanken bei A (Numerieren Sie jeden Gedanken)</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>	<p>B Herausforderung von B und rationale Alternativen (Überlegen Sie bei jedem Gedanken unter B, ob er einem der fünf bezeichnenden Merkmale entspricht. Ist dies nicht der Fall, dann entwerfen Sie einen neuen rationalen Gedanken).</p> <p>1. 2. 3. 4. 5. 6.</p>
<p>C 1. Ihre Gefühle</p> <p>2. Was haben Sie getan bzw. wie haben Sie sich verhalten?</p>	<p>C 1. Neue Gefühle (Wie möchten Sie sich fühlen?)</p> <p>2. Neue Verhaltensweisen (Wie möchten Sie sich gerne verhalten?)</p>

Praktische Anwendung der fünf kennzeichnenden Merkmale des rationalen Denkens.

1. Ist mein Gedanke wahr, stützt er sich auf Tatsachen?
2. Hilft mir mein Gedanke dabei, meinen Zielen näher zu kommen, bzw. sie zu erreichen?
3. Hilft mir mein Gedanke dabei, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte?
4. Hilft mir mein Gedanke dabei, mein Leben und meine Gesundheit zu schützen und zu erhalten?
5. Hilft mir mein Gedanke dabei, unerwünschten Streit zu vermeiden?