

# Schema - Memo / Verhaltensanalyse

## Das augenblickliche Gefühl anerkennen

Im Augenblick fühle ich (Emotion) \_\_\_\_\_,

weil (Auslösesituation/Trigger) \_\_\_\_\_.

## Identifikation des Schemas/ des Modus

Ich weiß, dass es wahrscheinlich mein Schema/Modus

\_\_\_\_\_ ist,  
(relevantes Schema/ Modus)

das ich durch (Ursprung)

\_\_\_\_\_ erlernt habe.

Wegen dieser Schemata reagiere ich, indem ich \_\_\_\_\_

(Kompensation/ Vermeidung)

\_\_\_\_\_.

## Realitätsprüfung

Obwohl ich glaube (negativer Gedanke) \_\_\_\_\_

ist die Realität, dass (gesunde Sichtweise) \_\_\_\_\_

Beweise (spezifisch) \_\_\_\_\_

## Verhaltensanweisung

Obwohl mir danach ist (negatives Verhalten), \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

könnte ich auch (alternatives gesundes Verhalten) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_