Automatische Gedanken hinterfragen

Grundzüge des *Sokratischen Dialogs*

Standardfragen zur Validität automatischer Gedanken, die der Therapeut in der Stunde und die der Patient beim Ausfüllen des Protokolls dysfunktionaler Gedanken benutzt:

- Wie überzeugt sind Sie von diesem automatischen Gedanken?%
- Was fühlen, was empfinden Sie bei diesem Gedanken?
- Wie intensiv ist dieses Gefühl?(0-100%)

- Welche Beweise/Anhaltspunkte gibt es? Was spricht dafür?
- Welche Gegenbeweise gibt es? Was spricht dagegen?

- Was könnte schlimmstenfalls passieren?
- Könnten Sie das überstehen? Wie?
- Was könnte bestenfalls passieren?
- Was ist realistischerweise zu erwarten?

- Welche Folge hat Ihre Überzeugung, dass (automatischer Gedanke)
- Was würde passieren, wenn Sie Ihr Denken veränderten?
- Was können Sie dafür tun?

- Gibt es alternative Erklärungen?
- Könnte man die Sache auch anders (vernunftgemässer/realistischer) sehen?
- Wie könnte man die Sache von einer anderen Seite/Warte betrachten?
- Wenn (Name eines Freundes/einer Freundin einsetzen) in der gleichen Lage wäre wie Sie und diesen Gedanken hätte, was würden Sie ihm/ihr sagen?
- Könnte man ein Verhaltensexperiment machen (ev. in der Stunde), um den Gedanken zu überprüfen?
- Wie überzeugt sind Sie jetzt von dem Gedanken, dass der automatische Gedanken zutrifft?%
- Was empfinden Sie dabei? Wie stark ist das o.g. Gefühl jetzt?