

## „Testing the automatic thought“ (nach Beck et al. 1979)

1. <b>Negativer automatischer Gedanke (NAG)</b>	
2. <b>“Beweise”</b> für und gegen den NAG?	Pro:  Contra:
3. Welcher <b>Denkfehler</b> liegt vor?	
4. <b>Alternativer Gedanke</b>	
5. A) Was könnte im <b>schlimmsten Fall</b> passieren?  B) Was könnte im <b>besten Fall</b> passieren?  C) Was ist der <b>wahrscheinlichste Ausgang</b> ?	
6. Welche <b>Möglichkeiten</b> habe ich? Was kann ich konkret tun?	
7. Welchen <b>Effekt</b> hat diese Testung des NAG für mich gehabt?	