

Arbeitsblatt Denkmuster ändern

Soziale Situation	Denkmuster (Gefühle, Gedanken)	Alternatives Denkmuster
Party eines Bekannten mit vielen unbekanntem Menschen	Ich muss pünktlich dort sein, sonst denkt mein Bekannter, die Party ist mir egal und ist sowieso langweilig.	Ich gehe dann hin, wenn ich vom Sport gekommen bin und geduscht habe.
	Hoffentlich wird mir nicht wieder übel, sonst denken alle mir geht es so schlecht und sprechen mich an ob sie mir helfen können. Wenn mich jemand anspricht, laufe ich wieder knallrot an und mein Gegenüber denkt, ich bin total unsicher.	Wenn mir schlecht wird, sage ich meinem Bekannten Bescheid und gehe einfach nach Hause. Wenn ich rot werde, versuche ich trotzdem so zu antworten, dass ein interessantes Gespräch entsteht und dann verschwindet meine Gesichtsröte.
Weihnachtsfeier der Firma mit festlichem Essen	Ich habe gar kein passendes Kleid für den Abend!	Wenn ich nichts finde, ziehe ich einfach eine Bluse und eine Jeans an.
	Ich finde kein passendes Gesprächsthema mit meinen Kollegen! Ich muss lange bleiben, sonst denkt mein Chef negativ über mich!	Ich warte einfach mal ab, über was meine Kollegen sprechen und schließe mich dem Gesprächsthema an. Die Weihnachtsfeier ist ja für die Angestellten gedacht und wenn sich gute Gespräche mit meinen Kollegen ergeben, bleibe ich einfach so lange es mir es Spaß macht.