

# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

## FÜR MEHR SELBSTVERTRAUEN UND WENIGER SELBSTKRITIK

*Dieses Arbeitsblatt verfrachtet dich vom Beifahrersitz ans Steuer deiner Gedanken und Überzeugungen! Das 5-Spalten-Protokoll von A.T. Beck kommt aus der kognitiven Verhaltenstherapie und zielt darauf ab, sich **automatischer Gedanken** bewusst zu werden und diese **durch neue, hilfreichere Gedanken zu ersetzen**.*

So füllst du das 5-Spalten-Protokoll aus:

Denke an die Situationen, in denen **dein innerer Kritiker besonders laut** wird und fülle das Protokoll entsprechend aus.

- **Beschreibe in der ersten Spalte die Situation so genau, wie es dir möglich ist:** Gibt es einen Anlass? Was genau ist passiert?

- **Beobachte** anschließend **deine Gedanken**. **Welche Glaubenssätze und Überzeugungen sprudeln automatisch hoch?** Notiere alles, was in deinen Kopf schießt, auch wenn du zum Teil weißt, dass es so ja gar nicht stimmt.
- **Schreibe** in die dritte Zeile **alle Gefühle, die du dabei hast**. Wie intensiv empfindest du diese auf einer Skala von 1-10?
- **Denke** anschließend über die **automatischen Gedanken** nach und **hinterfrage: Sind diese wahr? Könnte etwas anderes auch stimmen?** Trage in die vierte Spalte **neue Gedanken** ein, die **realistischer** sind und **sich weniger belastend anfühlen**.
- **Lese** anschließend die **neuen Gedanken ein paar Mal durch** und **beobachte**, welche **neuen Gefühle** daraus entstanden sind. Notieren Sie diese in der fünften Spalte.

| Situation                                                                                                                                             | automatische Gedanken                                                                                                                                | ausgelöste Gefühle                                                                           | veränderte Gedanken                                                                                                                        | neue Gefühle                                                                              |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| Ich habe ihm vor drei Stunden eine Nachricht geschrieben und ihn gefragt, ob er mit mir etwas trinken gehen will. Er hat bis jetzt nicht geantwortet. | Er antwortet mir mit Absicht nicht, weil er mich nicht mag. Er findet mich hässlich und mag meinen Humor nicht. Ich werde für immer alleine bleiben. | Enttäuschung (8/10)<br>Minderwertigkeit (10/10)<br>Scham (9/10)<br>Hoffnungslosigkeit (9/10) | Wahrscheinlich hatte er noch nicht ausreichend Zeit, um mir zu antworten. Vielleicht muss er vorher noch einen anderen Termin verschieben. | Enttäuschung (3/10)<br>Optimismus (7/10)<br>Entspannung (8/10)<br>Selbstsicherheit (3/10) |

# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|

# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

| Situation | automatische Gedanken | ausgelöste Gefühle | veränderte Gedanken | neue Gefühle |
|-----------|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------|
|           |                       |                    |                     |              |

| Situation | automatische Gedanken | ausgelöste Gefühle | veränderte Gedanken | neue Gefühle |
|-----------|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------|
|           |                       |                    |                     |              |

# 5-SPALTEN-PROTOKOLL

| Situation | automatische Gedanken | ausgelöste Gefühle | veränderte Gedanken | neue Gefühle |
|-----------|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------|
|           |                       |                    |                     |              |
| Situation | automatische Gedanken | ausgelöste Gefühle | veränderte Gedanken | neue Gefühle |
|           |                       |                    |                     |              |