Mein MS Toolkit

# Arbeitsblatt Anders Denken

**Übe das Reframing deiner Gedanken**

Dieses Arbeitsblatt zum Reframing negativer Gedanken kann dir helfen:

- dir bewusst zu werden, welche Situationen dazu führen, dass du dich frustriert, wütend, traurig oder schuldig fühlst.
- das Reframing bzw. Umdeuten deiner Gedanken als positive Gedanken zu üben. Indem du unangenehme negative Gedanken umdeutest, kannst du die körperlichen und emotionalen Auswirkungen vermeiden, die negative automatische Gedanken auf dich haben können.
- mit deinem medizinischen Betreuer über negative Gedanken zu reden.

**Lese dir zunächst das folgende Beispiel durch. Fülle dann das Arbeitsblatt mit deinen eigenen Erfahrungen aus, indem du die vier Reframing-Schritte anwendest.**

| Schritt 1 | Schritt 2 | Schritt 3 | Schritt 4 |
|---|---|---|---|
| **Identifiziere die Situation, die negative Gedanken verursacht** | **Beschreibe deine schlechten Gedanken** | **Beschreibe deine Gefühle** | **Ordne deine Gedanken neu** |
| Ich habe seit Wochen keine Wäsche mehr gewaschen. Es tut einfach zu sehr weh. | • ich bin eine schlechte Mutter<br>• ich kann nichts mehr tun<br>• meine Kinder werden von mir enttäuscht sein | • Schuld<br>• Wertlosigkeit<br>• Angst | • MS zu haben ist nicht meine Schuld und bedeutet nicht, dass ich ein schlechter Mensch bin.<br>• Es gibt viele Dinge, die ich ohne Hilfe tun kann, aber Wäsche waschen gehört nicht dazu.<br>• Mein ältester Sohn ist 14. Er ist einfühlsam und hilfsbereit, er hilft mir gerne, wenn ich ihn bitte. |

Entwickelt von der Universität Michigan, zur Verfügung gestellt von Janssen-Cilag GmbH

Mein MS Toolkit

# Arbeitsblatt Anders Denken

**Übe das Reframing deiner Gedanken**

Dieses Arbeitsblatt zum Reframing negativer Gedanken kann dir helfen:

- dir bewusst zu werden, welche Situationen dazu führen, dass du dich frustriert, wütend, traurig oder schuldig fühlst.
- das Reframing bzw. Umdeuten deiner Gedanken als positive Gedanken zu üben. Indem du unangenehme negative Gedanken umdeutest, kannst du die körperlichen und emotionalen Auswirkungen vermeiden, die negative automatische Gedanken auf dich haben können.
- mit deinem medizinischen Betreuer über negative Gedanken zu reden.

| Schritt 1 | Schritt 2 | Schritt 3 | Schritt 4 |
|---|---|---|---|
| **Identifiziere die Situation, die negative Gedanken verursacht** | **Beschreibe deine schlechten Gedanken** | **Beschreibe deine Gefühle** | **Ordne deine Gedanken neu** |
| | | | |

Entwickelt von der Universität Michigan, zur Verfügung gestellt von Janssen-Cilag GmbH