



Schema/Modus-Memo

Im Augenblick fühle ich mich (**Emotionen**) _____
_____ weil (**Auslösesituation, Stichworte**) _____

Ich weiß, dass dies wahrscheinlich mein **Schema/Modus** _____

ist, welches/n ich durch (**Ursprungssituation erkennen**) _____
_____ **erlernt habe.**

Realitätsprüfung: Obwohl ich glaube (**dysfunktionale Gedanken**) _____

und ich daher am ehesten (dysfunktionales, schema-/modusbedingtes Verhalten)

ist die Realität, dass (gesunde, erwachsene Sichtweise) _____

Beispiele aus meinem Leben, die dies untermauern, sind: _____

Daher werde ich stattdessen (alternatives, gesundes Verhalten) _____

Mein Memo-Satz :
