



## 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 :**

---

---

---

---

---