

Hinterfragung (v1.1)	Belastender Gedanke:			
	%	Wahr? J/N	Beweise	Alternativer Gedanke
Zu wie viel Prozent bin ich von dem Gedanken überzeugt ?				
Ist der Gedanke wahr ? → Wenn ja, zu wie viel Prozent? → Nenne dann bitte 2 Beweise warum er wahr ist. → Ist der Gedanke nur zu weniger als 50% wahr, weiter mit der nächsten Frage.				
Ist der Gedanke hilfreich ? → Wenn ja, zu wie viel Prozent? → Nenne dann bitte 2 Beweise warum er wahr ist. → Ist der Gedanke nur zu weniger als 50% wahr, weiter mit der nächsten Frage.				
Was könnte ich besser/alternativ denken? → Und wie fühle ich mich damit? →				Wie fühle ich mich damit?

Hinterfragung (v1.1) BEISPIEL	Belastender Gedanke: Ich könnte eine lebensbedrohliche Krankheit haben			
	%	Prüfung J/N	Beweise	Alternativer Gedanke
Zu wie viel Prozent bin ich von dem Gedanken überzeugt ?	70			Ich könnte zum Arzt gehen, mich durchchecken lassen.
Ist der Gedanke wahr ? → Wenn ja, zu wie viel Prozent? → Nenne dann bitte 2 Beweise warum er wahr ist. → Ist der Gedanke nur zu weniger als 90% wahr, weiter mit der nächsten Frage.	50	Vllt	1. Weil es in meiner Familie früher schon schwere Krankheiten gab. 2. Weil ich so merkwürdige Symptome habe.	
Ist der Gedanke hilfreich ? → Wenn ja, zu wie viel Prozent? → Nenne dann bitte 2 Beweise warum er hilfreich ist. → Ist der Gedanke nur zu weniger als 90% hilfreich, weiter mit der nächsten Frage.	30	N	1. Weil ich dann besser auf mich achte. 2. Weiss nicht, habe keine Beweise	Wie fühle ich mich damit? Ich fühle mich besser, weil ich was tun kann. Solange ich keinen Beweis habe, kann ich auch gesund sein.
Was könnte ich besser/alternativ denken? → Und wie fühle ich mich damit? →				