

# Arbeitsblatt 2: Der faire Gedanke

Gedanken prüfen, ohne sich selbst zu beschönigen oder zu verurteilen.

## Sicherer Rahmen

Nutze das Arbeitsblatt in ruhigem Tempo. Stoppe die Übung, wenn sie dich stark belastet. Bei akuter Selbst- oder Fremdgefährdung: 112. Bei Suizidgedanken oder starker Krise: TelefonSeelsorge 116 123 oder ärztlicher Bereitschaftsdienst 116 117.

## Ziel des Arbeitsblattes

Dieses Arbeitsblatt unterstützt einen realistischeren Umgang mit belastenden Selbstgedanken. Ziel ist nicht positives Denken, sondern ein fairer, überprüfbarer Satz.

## 1. Belastenden Gedanken notieren

### Der harte Gedanke lautet:

Schreibe den Satz so auf, wie er im Kopf auftaucht.

---

---

---

## 2. Einordnen

Ist das ein überprüfbarer Fakt, eine Bewertung oder eine Befürchtung?

---

---

## 3. Fakten prüfen

Welche Beobachtungen sprechen dafür?

---

---

---

---

Welche Beobachtungen sprechen dagegen oder machen das Bild vollständiger?

---

---

---

---

## 4. Perspektivwechsel

Was würde ich einer vertrauten Person sagen, wenn sie denselben Gedanken hätte?

---

---

---

---

## 5. Fairer Gedanke

Mein fairer Satz: ehrlich, milder, überprüfbar.

Beispiel: „Ich bin gerade erschöpft. Das heißt nicht, dass ich wertlos bin. Ein kleiner Schritt reicht jetzt.“

---

---

---

---

## 6. Nächster Schritt

Welche kleine Handlung passt zu diesem faireren Satz?

---

---

## Quellenorientierung

Orientiert an [gesund.bund.de](https://gesund.bund.de) zu Depression, psychischen Krisen und Entspannung sowie an NHS-Hinweisen zu niedrigem Selbstwert. Diese Materialien dienen der Selbstreflexion und ersetzen keine professionelle Behandlung.