# Hinterfragen von Gedanken

Situation: _____

Gedanke: _____

Überzeugung (0 bis 100 %): _____

| Belege dafür | Belege dagegen |
|---|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |

neuer Gedanke: _____

Überzeugung (0 bis 100 %): _____

Aus Fehm und Helbig: Hausaufgaben in der Psychotherapie © 2008 Hogrefe, Göttingen