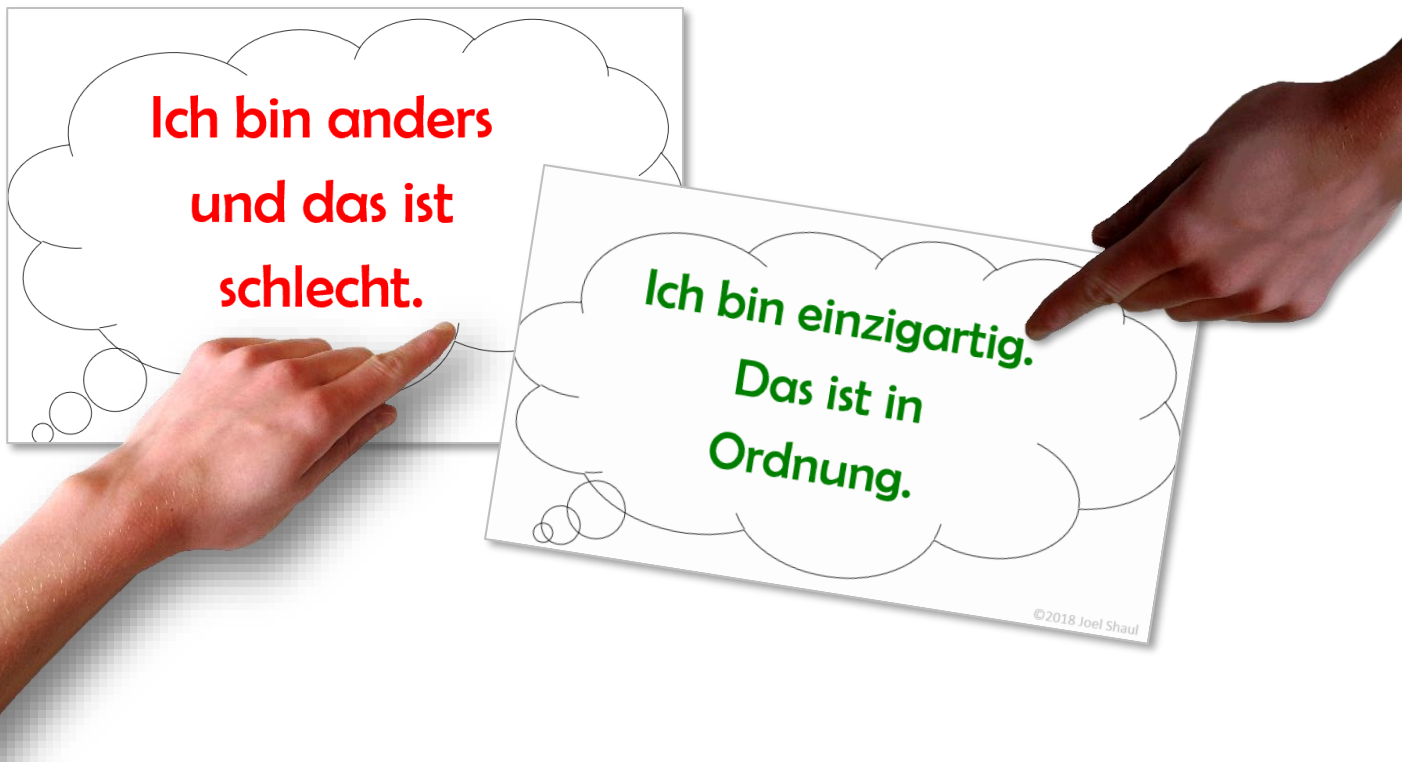


# 48 Gedankenblasen zur kognitiven Verhaltenstherapie

Um das Bewusstsein für schwierige  
Gedanken und Gefühle zu schärfen



**Joel Shaul, LCSW**

## Wie man sie erzeugt

Drucken Sie das gesamte PDF aus. Verwenden Sie Karton oder laminiertes Papier. Farbdruck ist wichtig, da die roten die automatischen negativen Gedanken und die grünen die positiven Gedanken sind, die wir verwenden, um die negativen Gedanken zu bekämpfen.

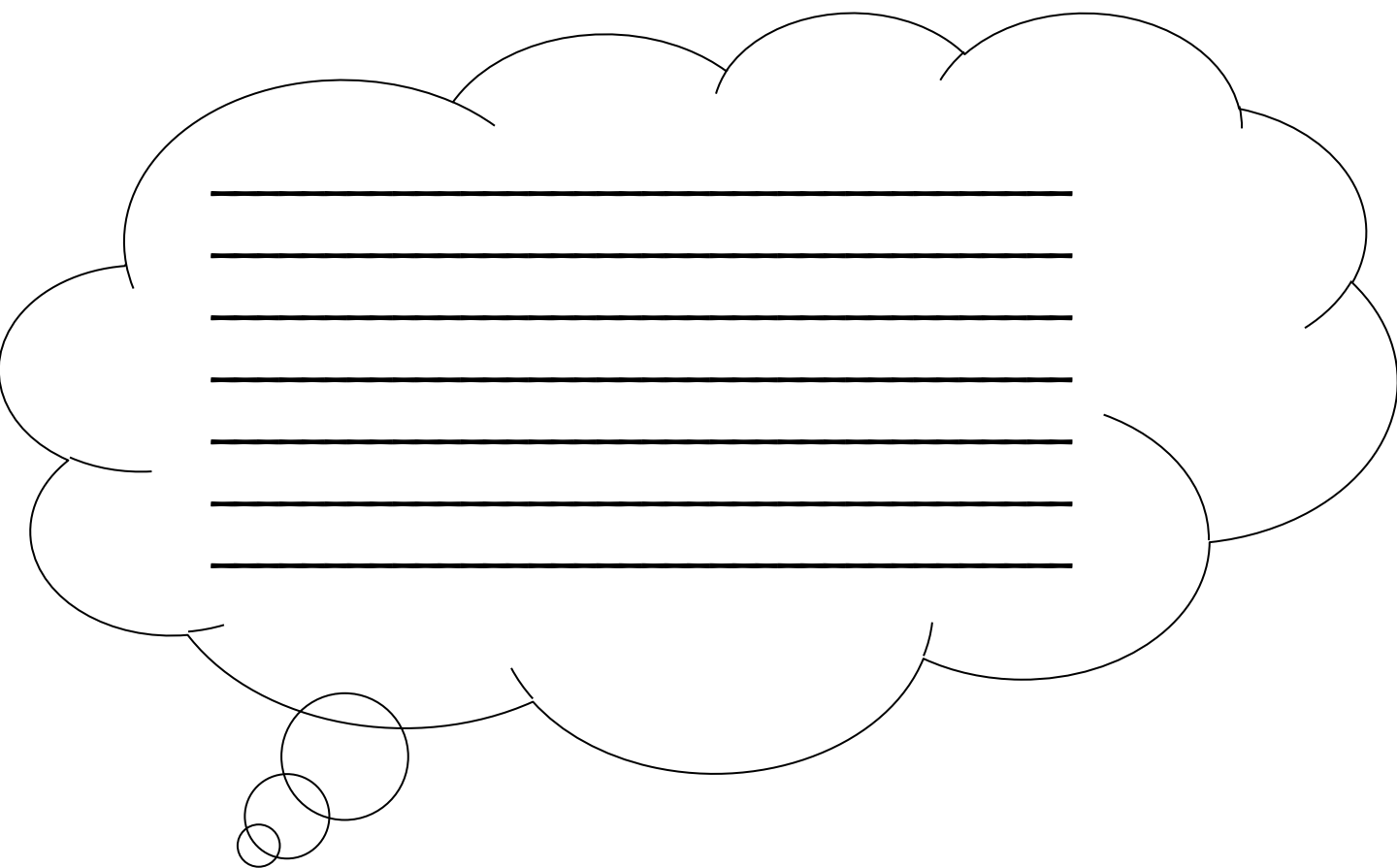
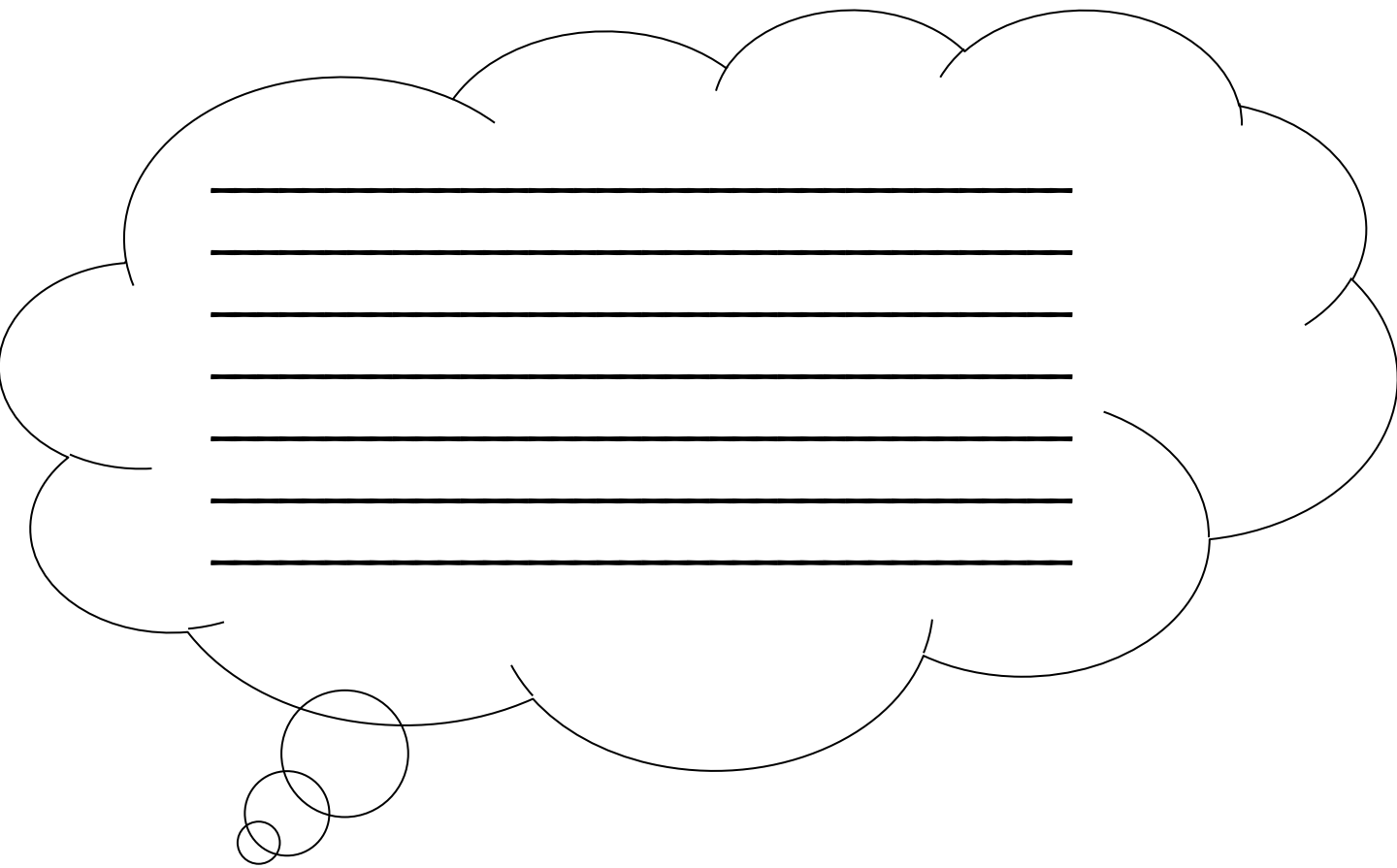
## Wie man sie verwendet


1. **Stellen Sie die Grundlagen von „Giftgedanken“ und „Gegenmittelgedanken“ vor.** Sie können versuchen, die Kinder ein sechsinütiges [YouTube-Video](#) ansehen zu lassen, das ich erstellt habe (auf Englisch). Auf dieser Website gibt es viele, viele andere Aktivitäten, die in Kombination mit den Gedankenblasen verwendet werden können. [Einige davon finden Sie hier.](#)

2. **Machen Sie ein „Giftgedankenspiel“. Verteilen Sie die Gedankenblasen auf dem ganzen Boden.** Sagen Sie etwas wie: *„Wir werden eine Art Zuordnungsspiel machen. Diese roten Gedankenblasen sind verschiedene Arten von Gedanken, die Menschen aufregen. Die grünen helfen, die roten zu bekämpfen. Versuchen Sie, grüne zu finden, die zu den roten passen. Es gibt einige Gegengift-Gedankenblasen, die zu mehr als einem Gift-Gedanken passen; das muss nicht genau sein.“*

3. **Spielen Sie „Jagd nach deinen Giftgedanken“.** Sagen Sie etwas wie: *„Jeder Mensch hat bestimmte Giftgedanken, die ihn mehr stören als andere. Welche stören dich am meisten? Welche Gegenmittel-Gedanken brauchst du, um sie zu bekämpfen?“* Sie können diese Aktivität durchführen, indem Sie die Gedankenblasen entweder auf dem Boden verteilen oder an eine Wand kleben, oder indem Sie sie nacheinander hochhalten, damit die Kinder sie ansehen können.

4. **Füllen Sie die leeren Gedankenblasen aus.** Die vorformulierten Gedankenblasen decken viele der häufigsten Problemgedanken und -überzeugungen ab, die Kinder mit Autismus-Spektrum-Störungen betreffen. Ich habe leere Gedankenblasen bereitgestellt, damit die Kinder ihre Gift- und Gegenmittel-Gedanken individuell gestalten können. Ich schlage vor, dass Sie viele dieser leeren Blätter ausdrucken und bereithalten, um den Kindern dabei zu helfen, ihre problematischen Gedanken zu ordnen.





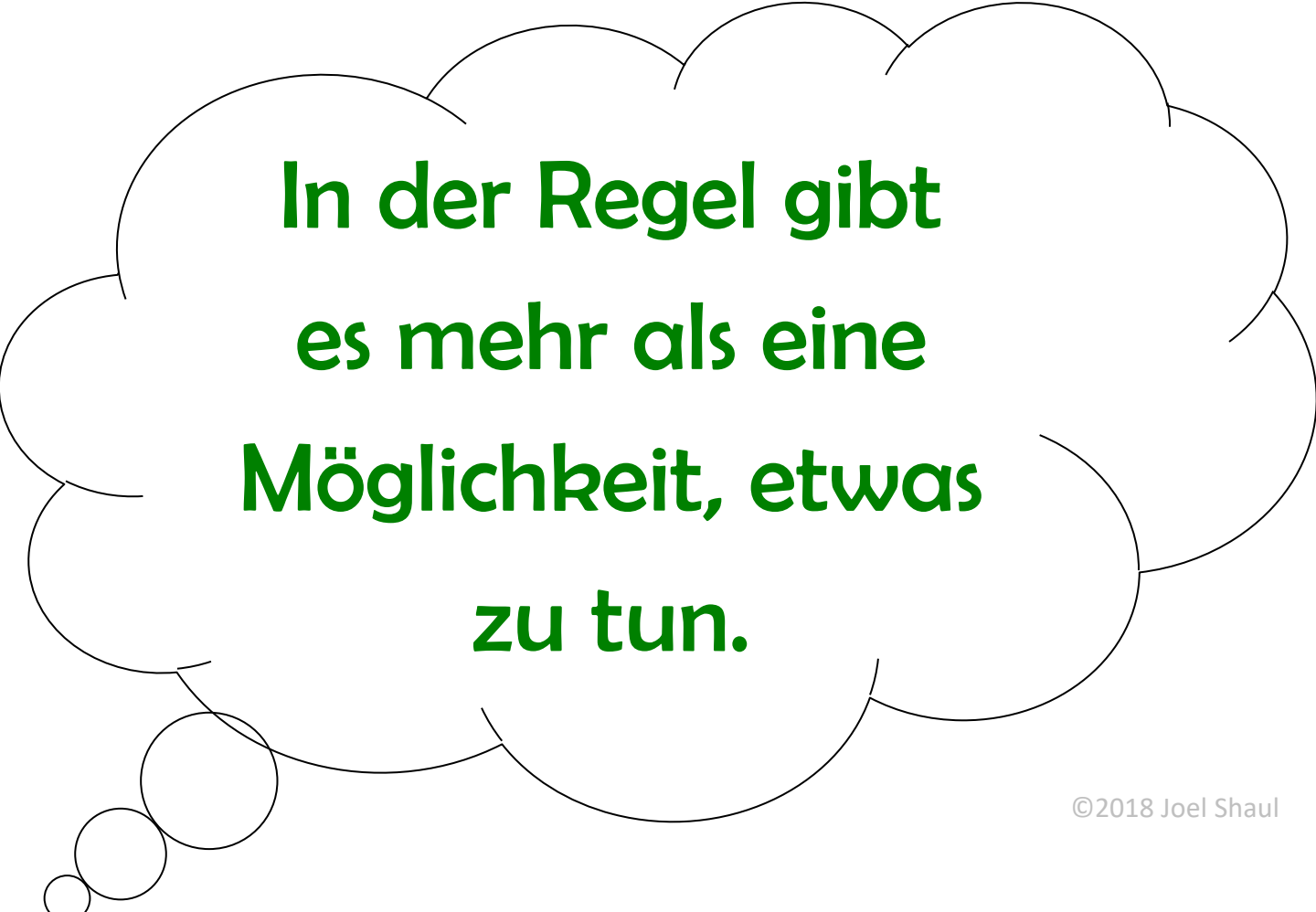
**Die Leute machen  
es nicht auf meine  
Art/auf die  
richtige Art!**

©2018 Joel Shaul



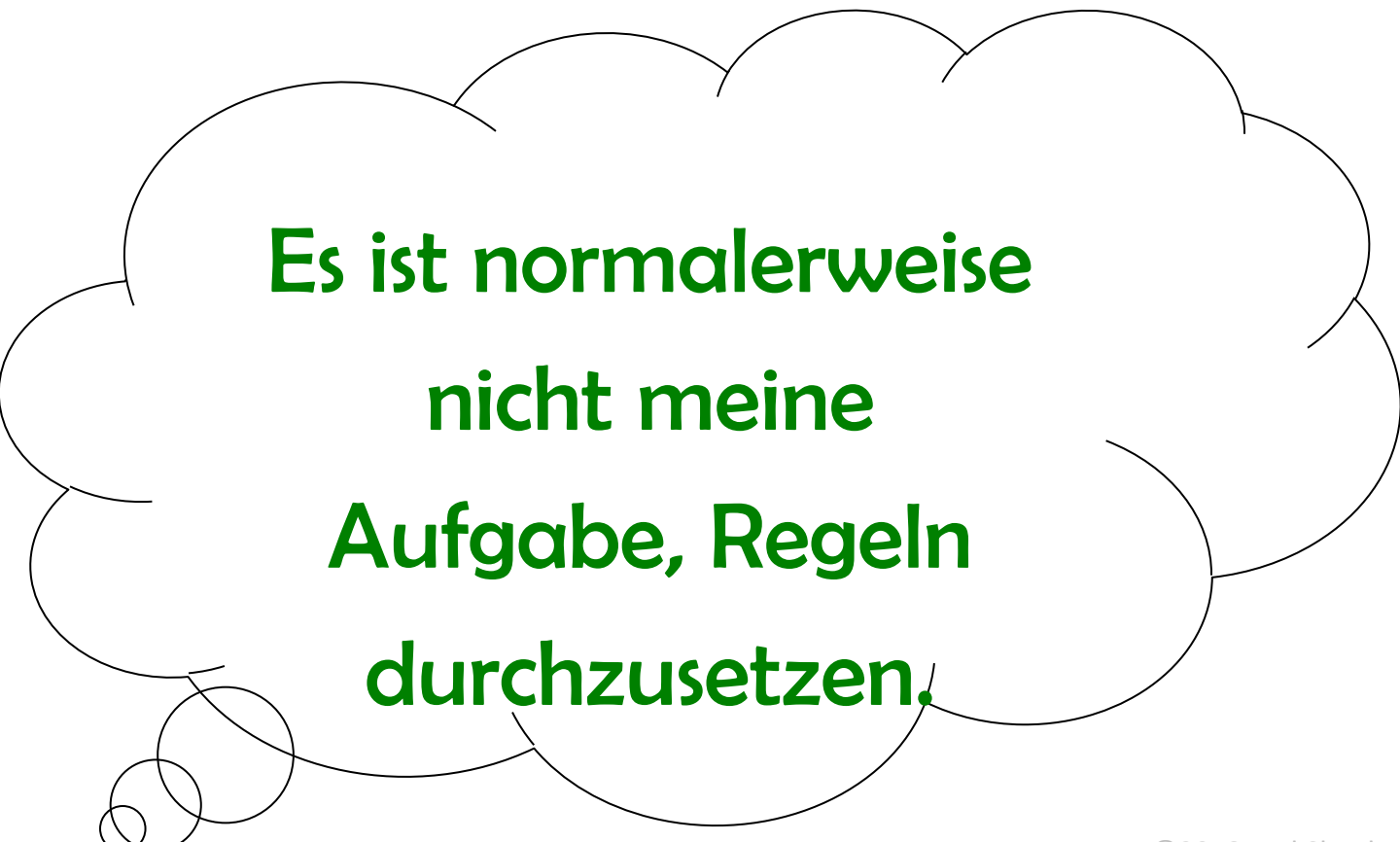
**Menschen  
brechen  
Regeln!**

©2018 Joel Shaul



**In der Regel gibt  
es mehr als eine  
Möglichkeit, etwas  
zu tun.**

©2018 Joel Shaul




**Es ist normalerweise  
nicht meine  
Aufgabe, Regeln  
durchzusetzen.**

©2018 Joel Shaul



**Diese Person ist  
für immer  
schlecht!**

©2018 Joel Shaul



**Diese schlechte  
Sache ist für  
immer schlecht!**

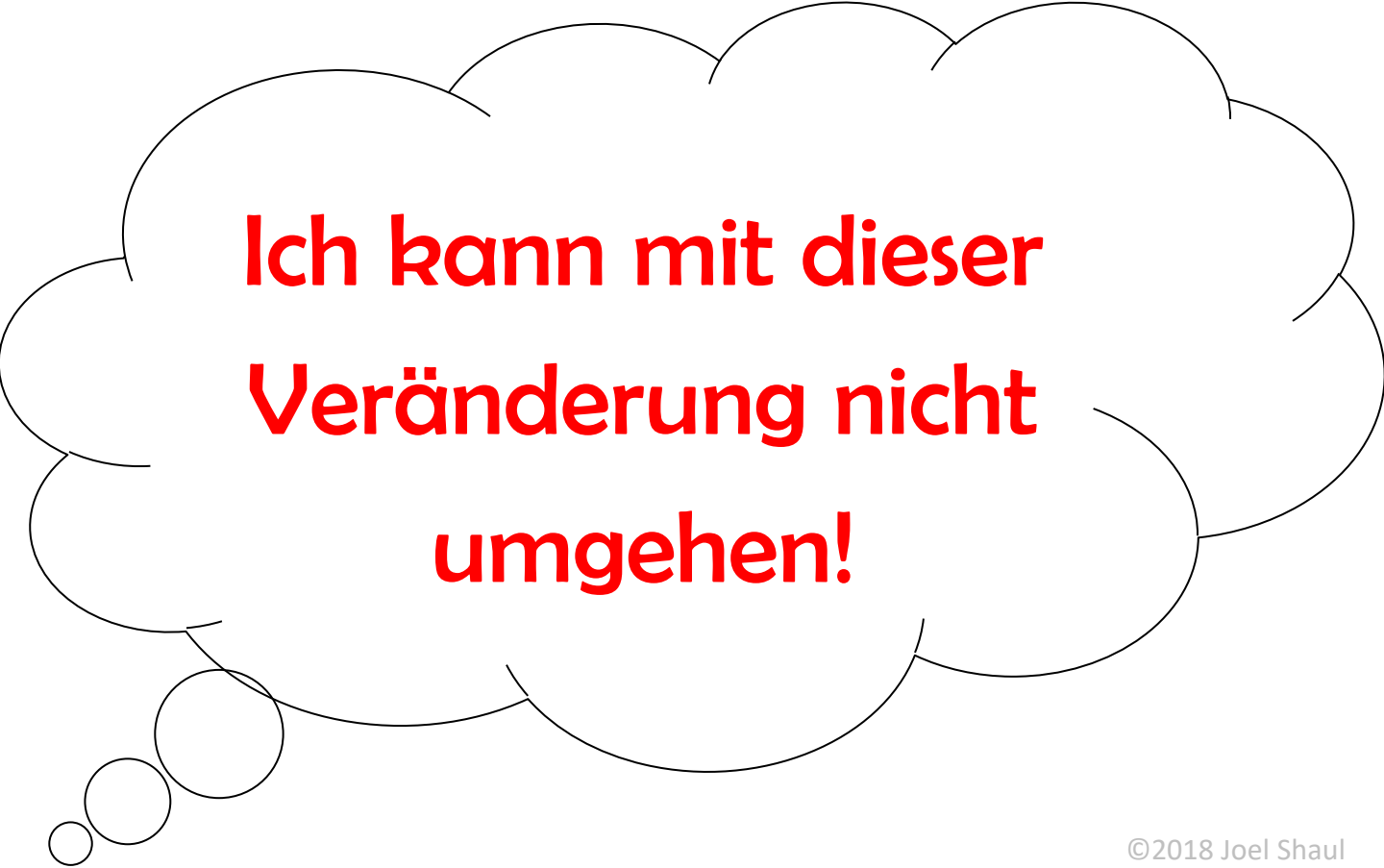
©2018 Joel Shaul

**Ein Mensch kann sich  
ändern. Du weißt  
nicht, ob sie später  
gute Dinge tun  
werden.**

©2018 Joel Shaul

**Manche Dinge  
scheinen schlimmer  
zu sein, als sie  
wirklich sind.**

©2018 Joel Shaul



**Ich kann mit dieser  
Veränderung nicht  
umgehen!**

©2018 Joel Shaul



**Ich will nicht  
aufhören mit  
dem, was  
ich tue!**

©2018 Joel Shaul



**Wenn ich aufhöre, das  
zu tun, was ich mag,  
und mit der nächsten  
Sache anfangen, mag es  
anfangs schwer sein,  
aber ich werde es  
schaffen.**

©2018 Joel Shaul

**Es kann schwer sein,  
mit etwas aufzuhören  
und zum nächsten  
Schritt überzugehen.  
Aber ich werde in der  
Lage sein, es zu tun.**

©2018 Joel Shaul



**Es ist zu schwer  
und ich werde  
es nicht  
schaffen!**

©2018 Joel Shaul



**Wenn ich um Hilfe  
bitte, bin ich  
schwach und  
hilflos.**

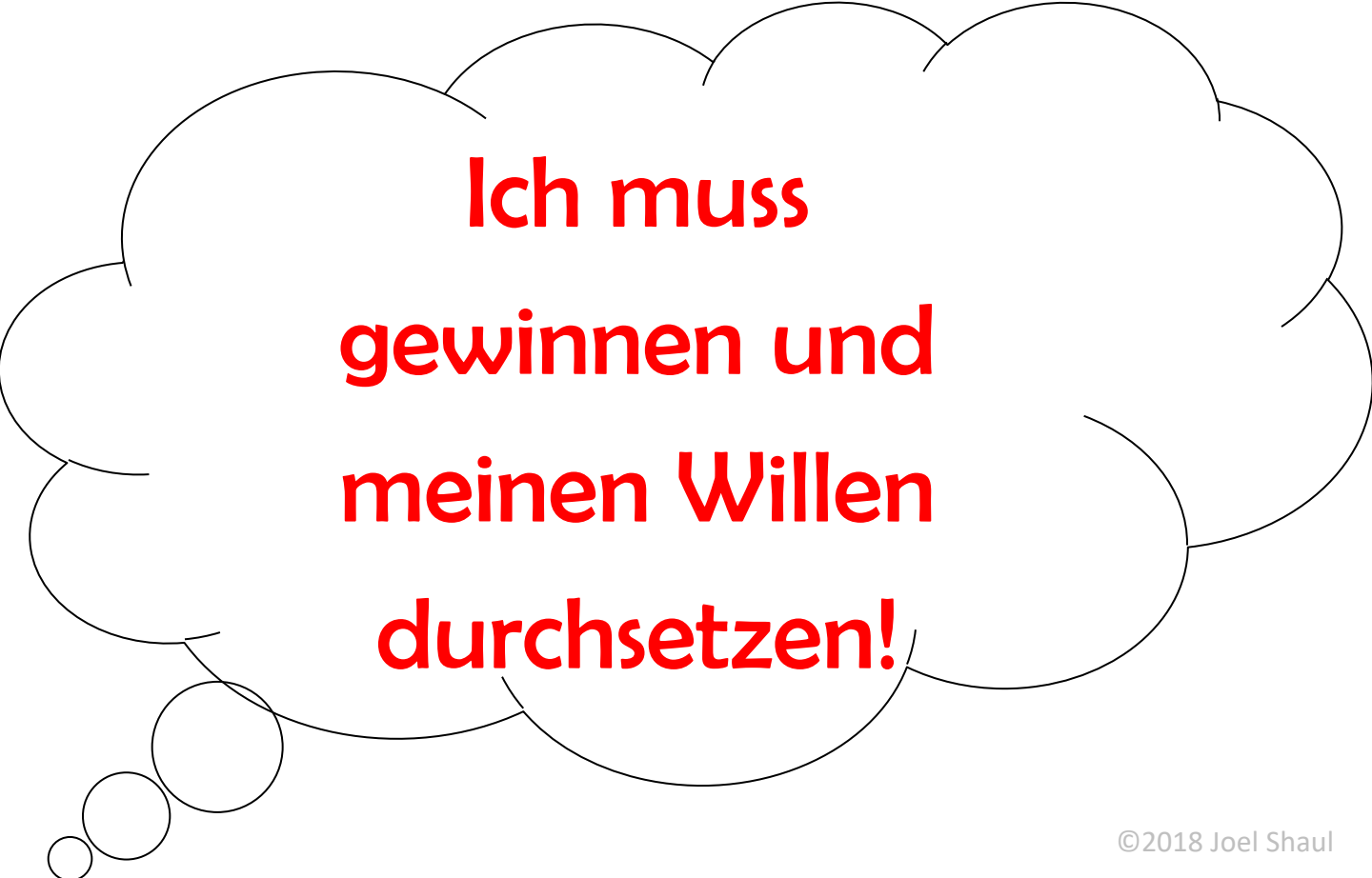
©2018 Joel Shaul

**Ich habe schon  
früher schwierige  
Dinge getan. Das  
weiß man erst, wenn  
man es versucht hat.**

©2018 Joel Shaul

**Es ist mutig und  
klug, um Hilfe zu  
bitten, wenn die Dinge  
schwierig sind.**

©2018 Joel Shaul



**Ich muss  
gewinnen und  
meinen Willen  
durchsetzen!**

©2018 Joel Shaul



**Ich muss der  
Erste sein!**


©2018 Joel Shaul

**Andere Menschen  
müssen auch  
gewinnen und ihren  
Willen durchsetzen.**

©2018 Joel Shaul

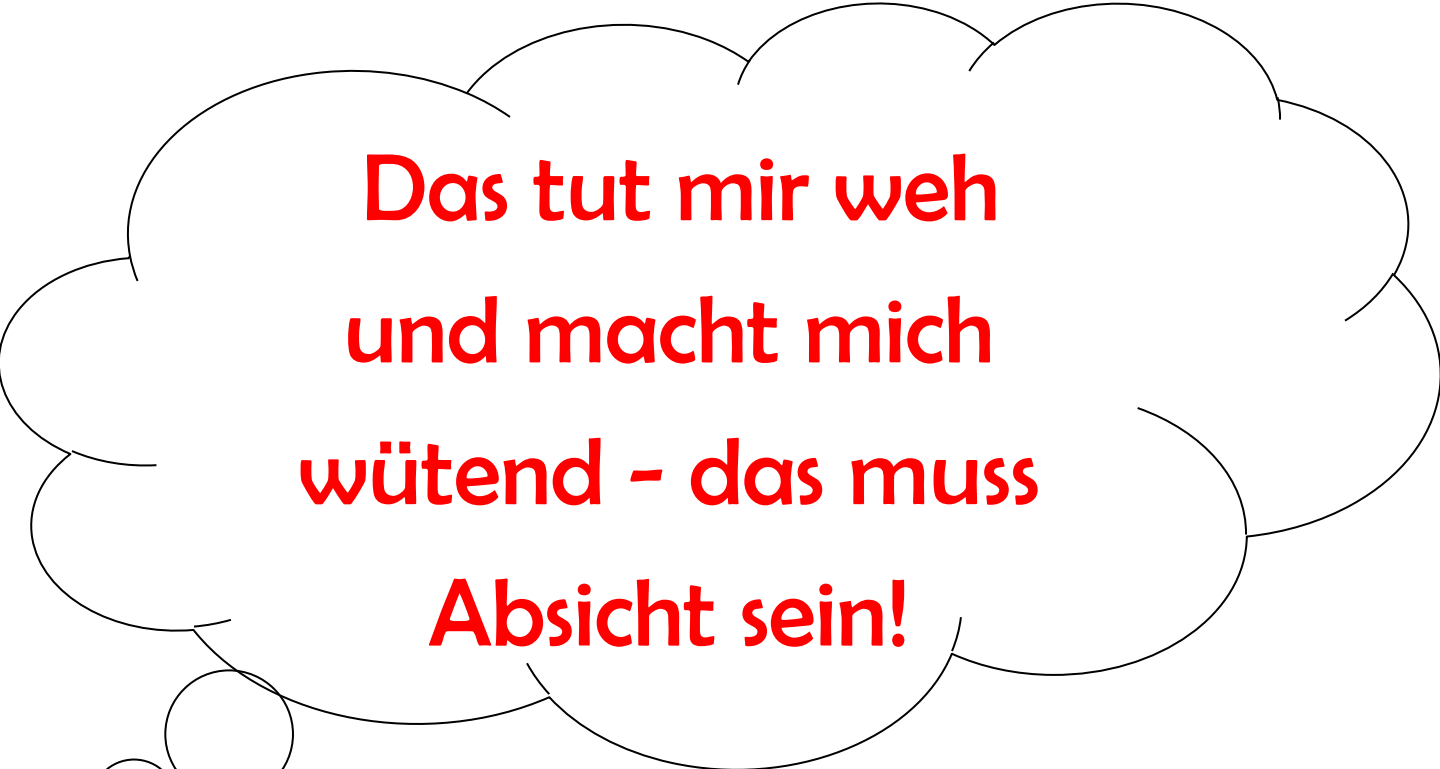
**Andere Menschen  
müssen genauso  
oft der Erste sein  
wie ich, sonst ist es  
nicht fair.**

©2018 Joel Shaul



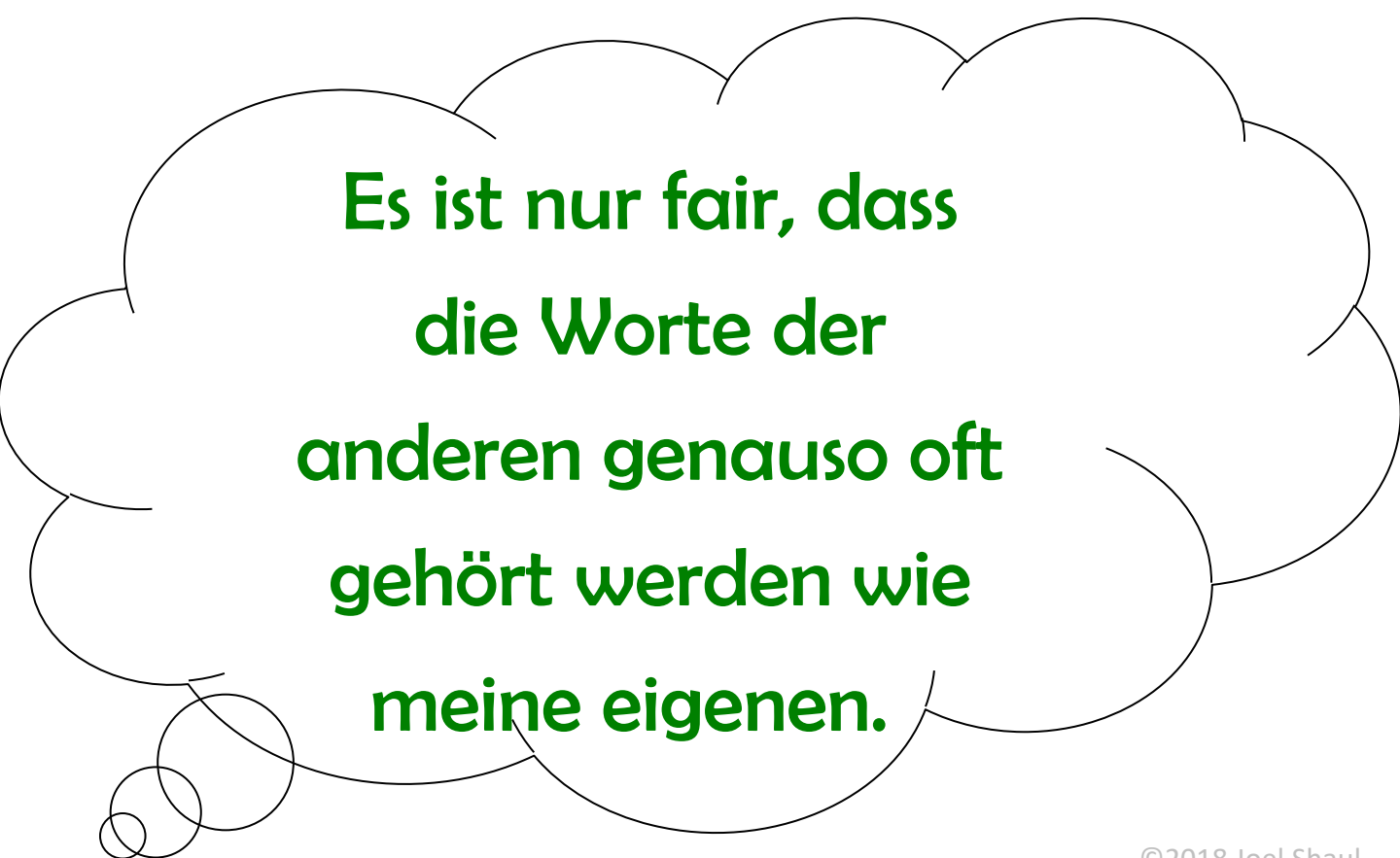
**Die Leute reden  
nur und hören  
nicht zu, was ich  
zu sagen habe!**

©2018 Joel Shaul



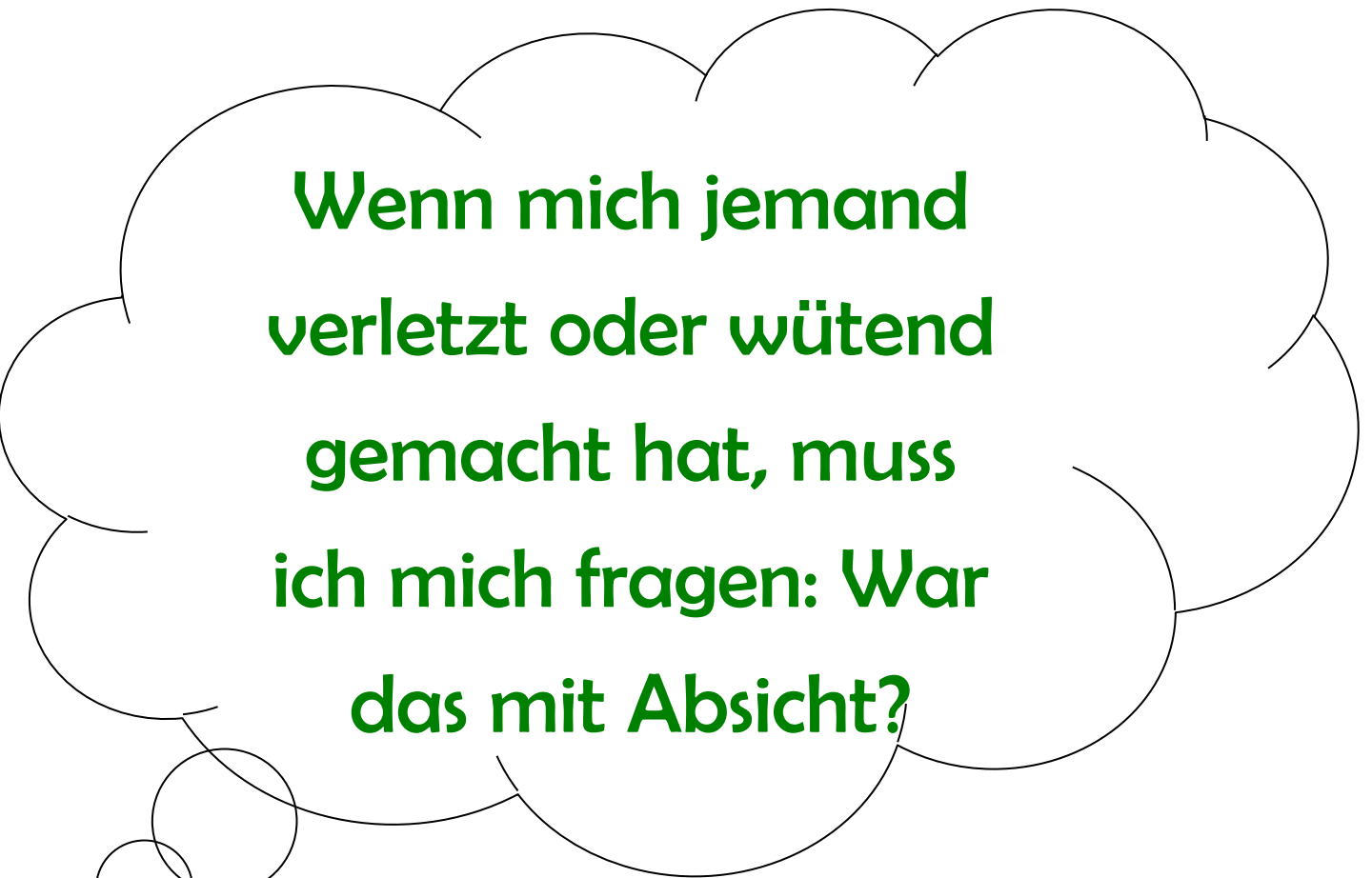
**Das tut mir weh  
und macht mich  
wütend - das muss  
Absicht sein!**

©2018 Joel Shaul



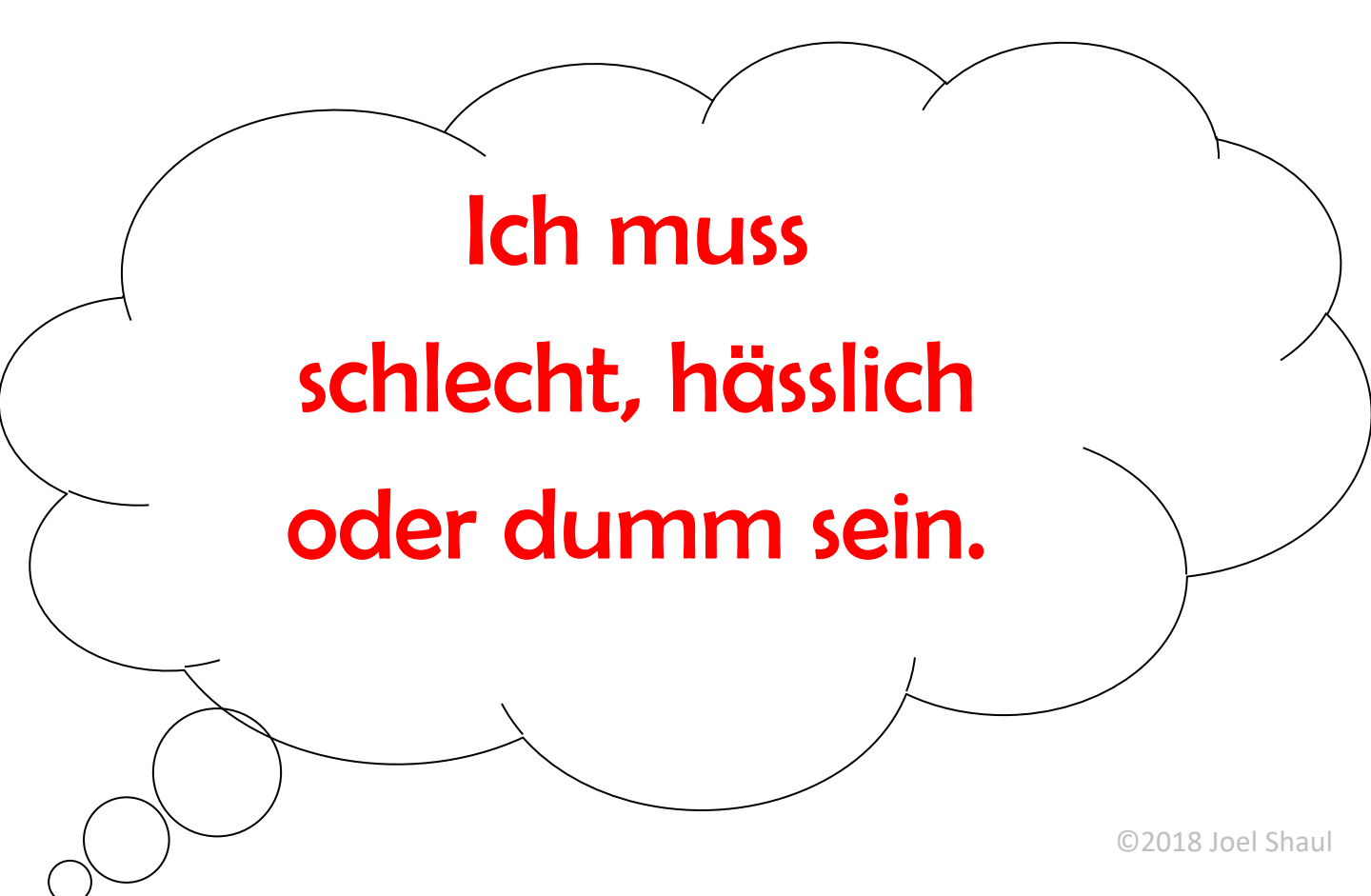
**Es ist nur fair, dass  
die Worte der  
anderen genauso oft  
gehört werden wie  
meine eigenen.**

©2018 Joel Shaul



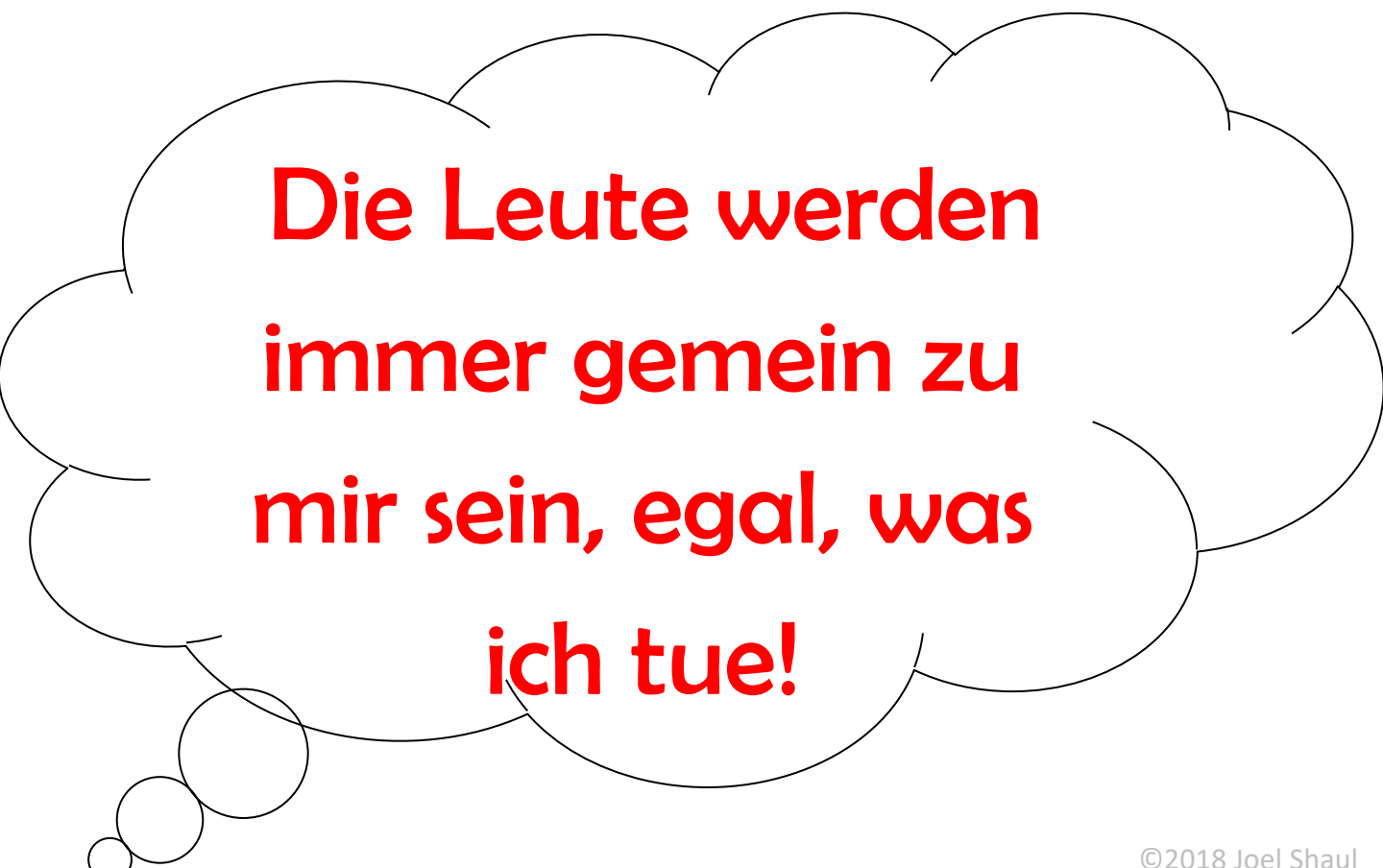
**Wenn mich jemand  
verletzt oder wütend  
gemacht hat, muss  
ich mich fragen: War  
das mit Absicht?**

©2018 Joel Shaul



**Ich muss  
schlecht, hässlich  
oder dumm sein.**

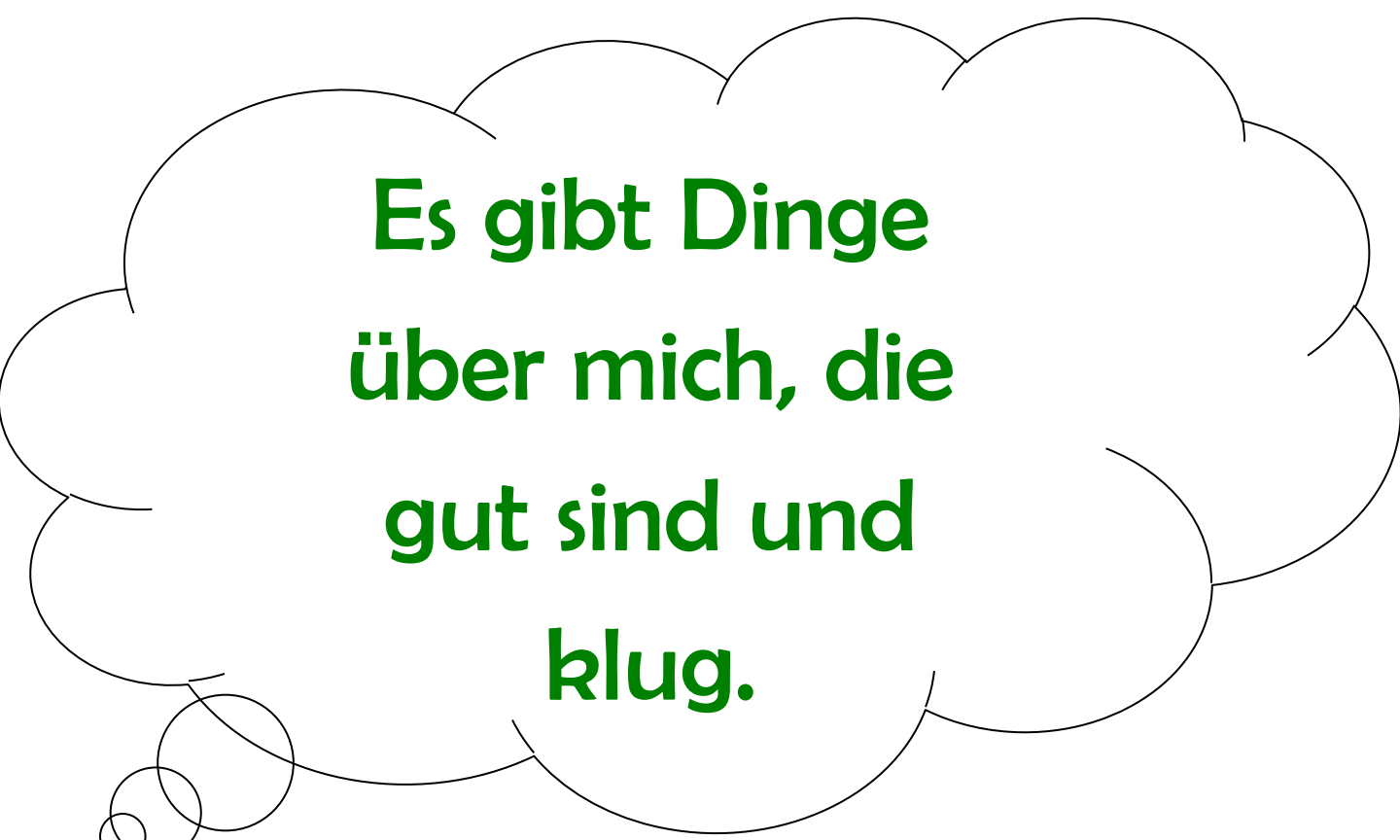
©2018 Joel Shaul



**Die Leute werden  
immer gemein zu  
mir sein, egal, was  
ich tue!**

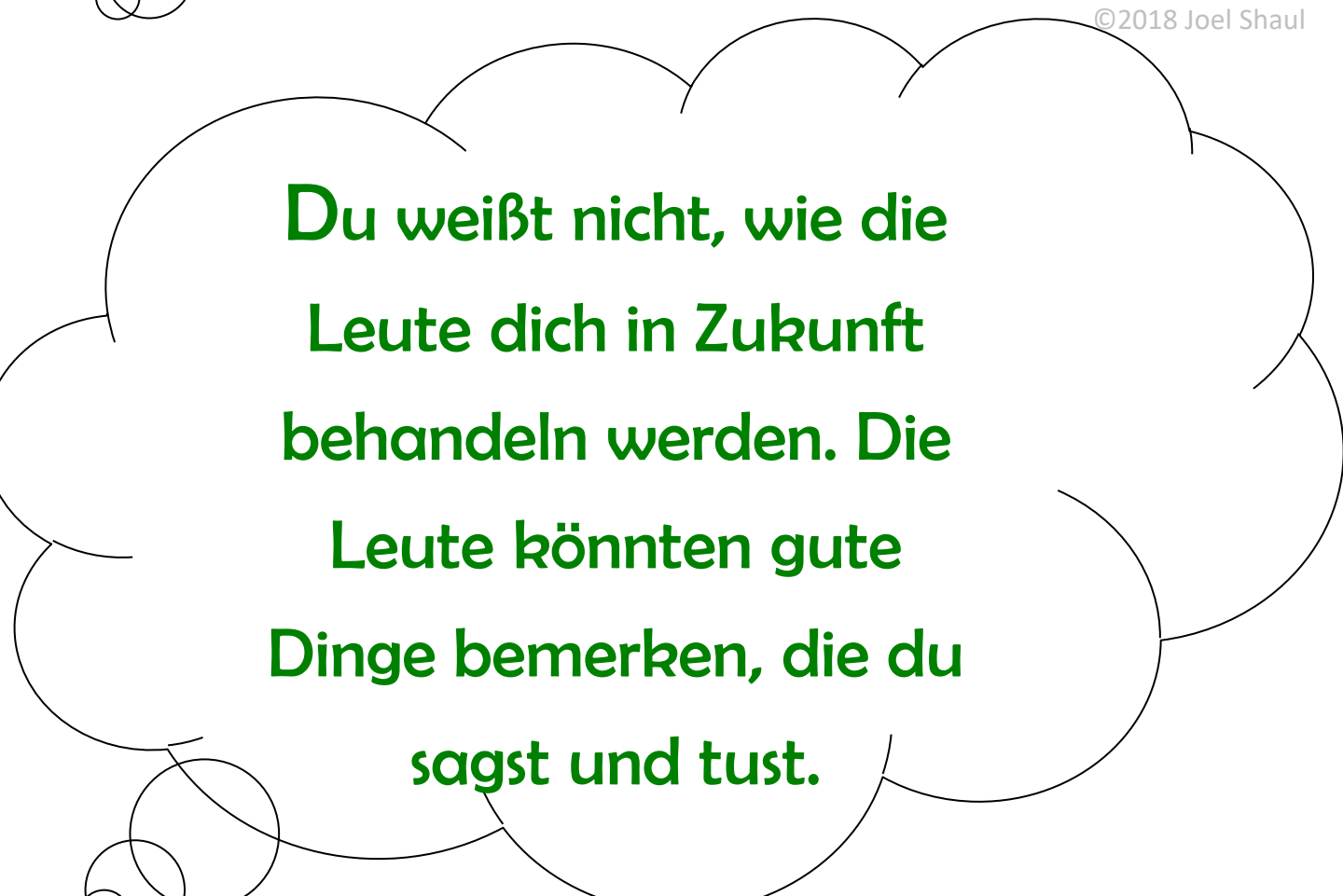
©2018 Joel Shaul





**Es gibt Dinge  
über mich, die  
gut sind und  
klug.**

©2018 Joel Shaul



**Du weißt nicht, wie die  
Leute dich in Zukunft  
behandeln werden. Die  
Leute könnten gute  
Dinge bemerken, die du  
sagst und tust.**

©2018 Joel Shaul



**Es gibt  
niemanden, der  
mein Freund sein  
will.**

©2018 Joel Shaul



**Ich werde nie zu  
anderen Menschen  
passen.**

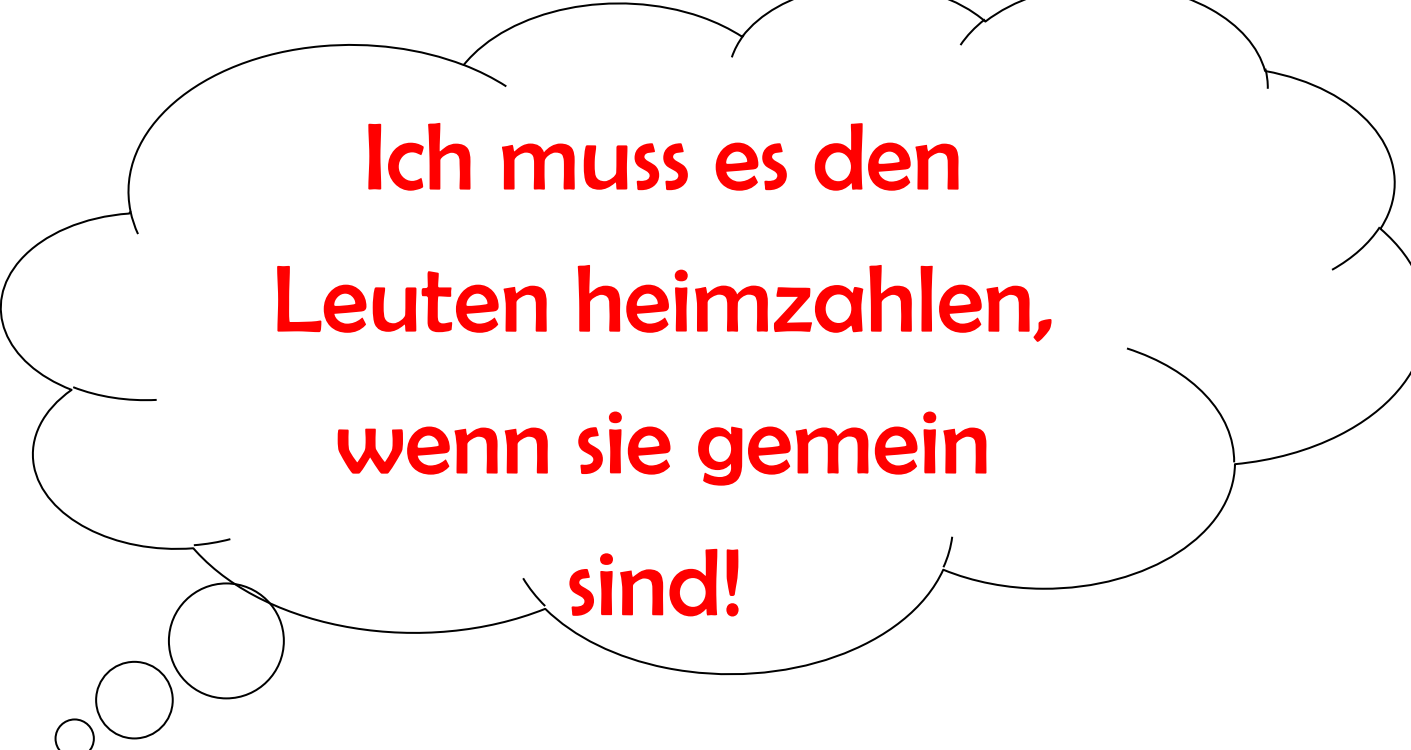
©2018 Joel Shaul

**Vielleicht finde ich einen  
Freund. Ich kann daran  
arbeiten, ein besserer  
Freund zu sein, so dass  
mich jemand als Freund  
haben möchte.**

©2018 Joel Shaul

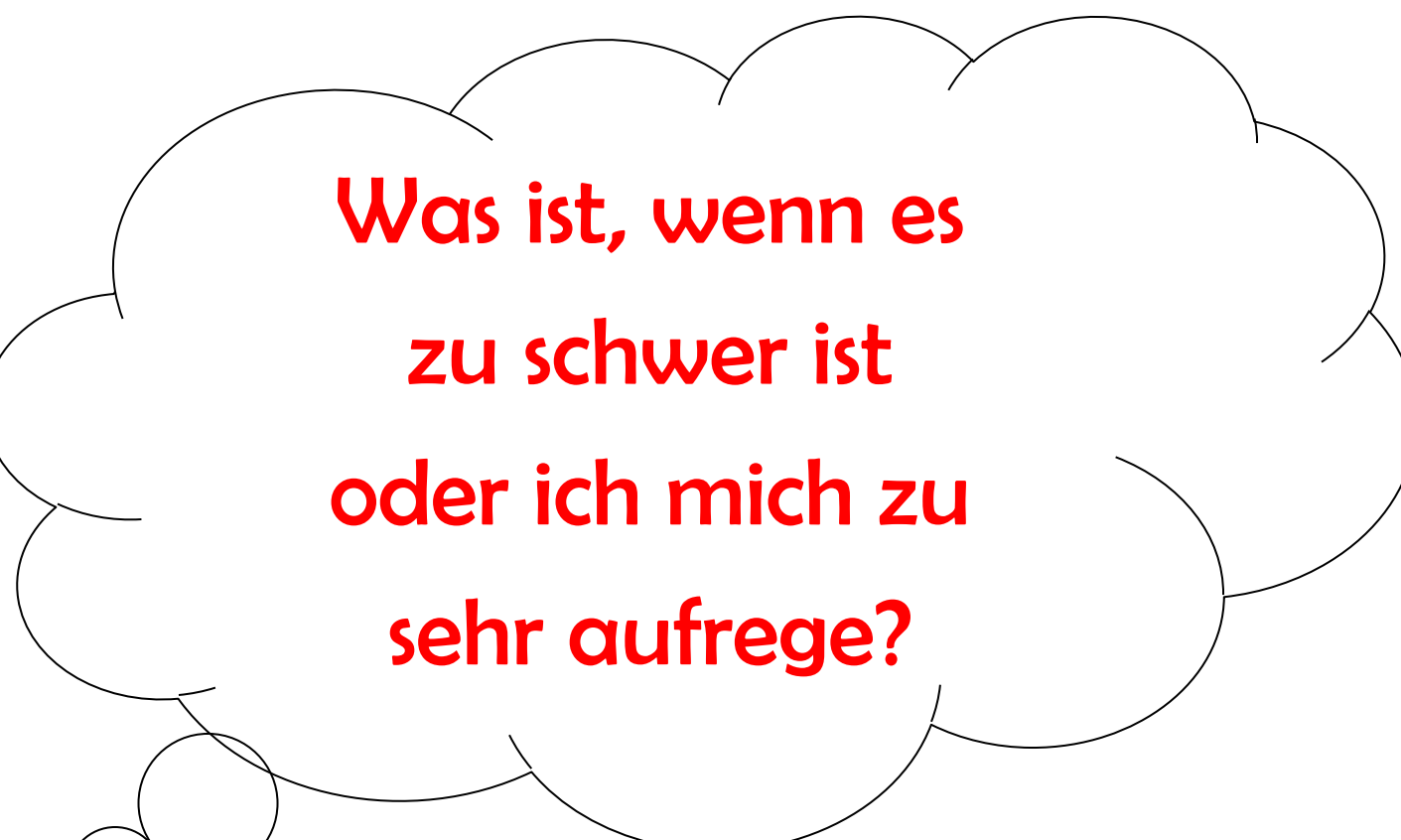
**Es fällt mir jetzt schwer,  
mich anzupassen.  
Irgendwann wird es  
einen Platz für mich in  
der Welt geben.**

©2018 Joel Shaul



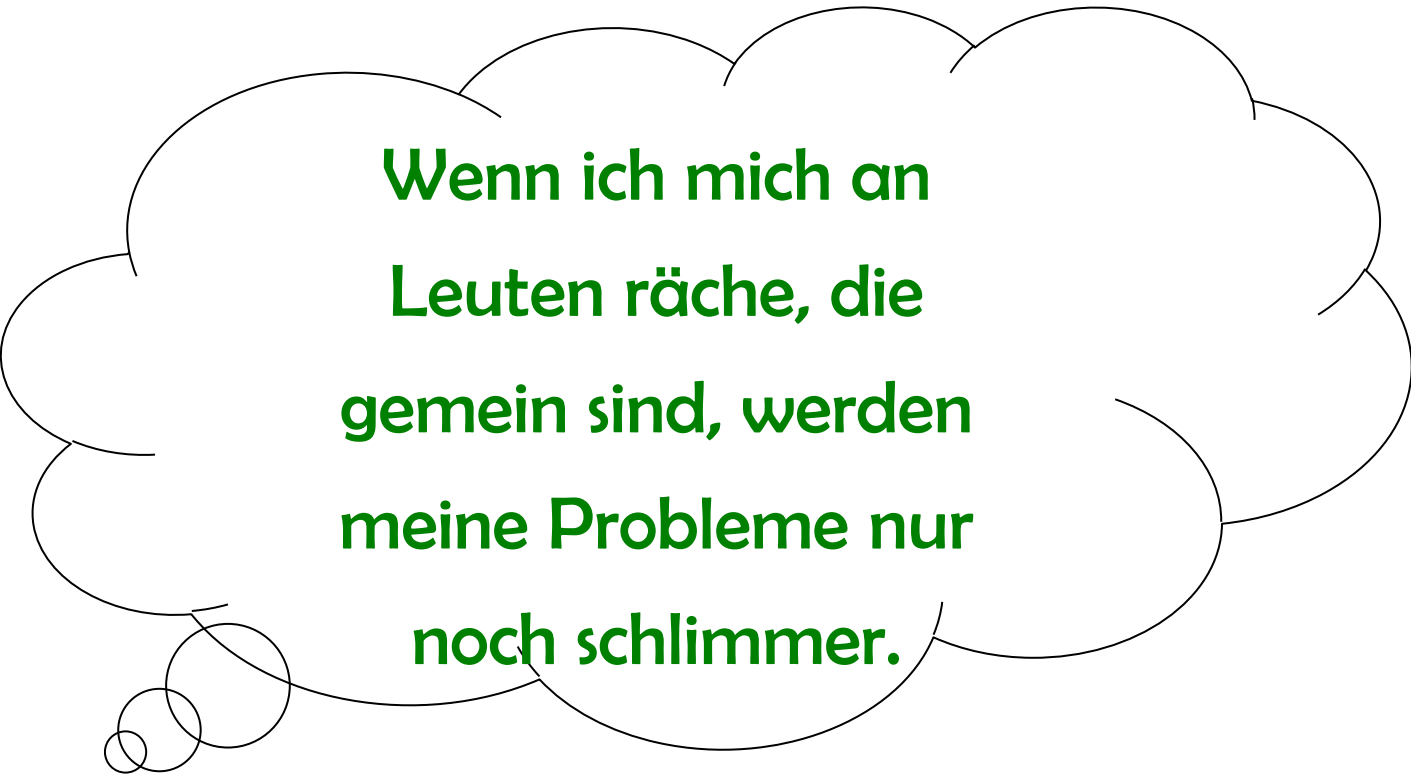
**Ich muss es den  
Leuten heimzahlen,  
wenn sie gemein  
sind!**

©2018 Joel Shaul



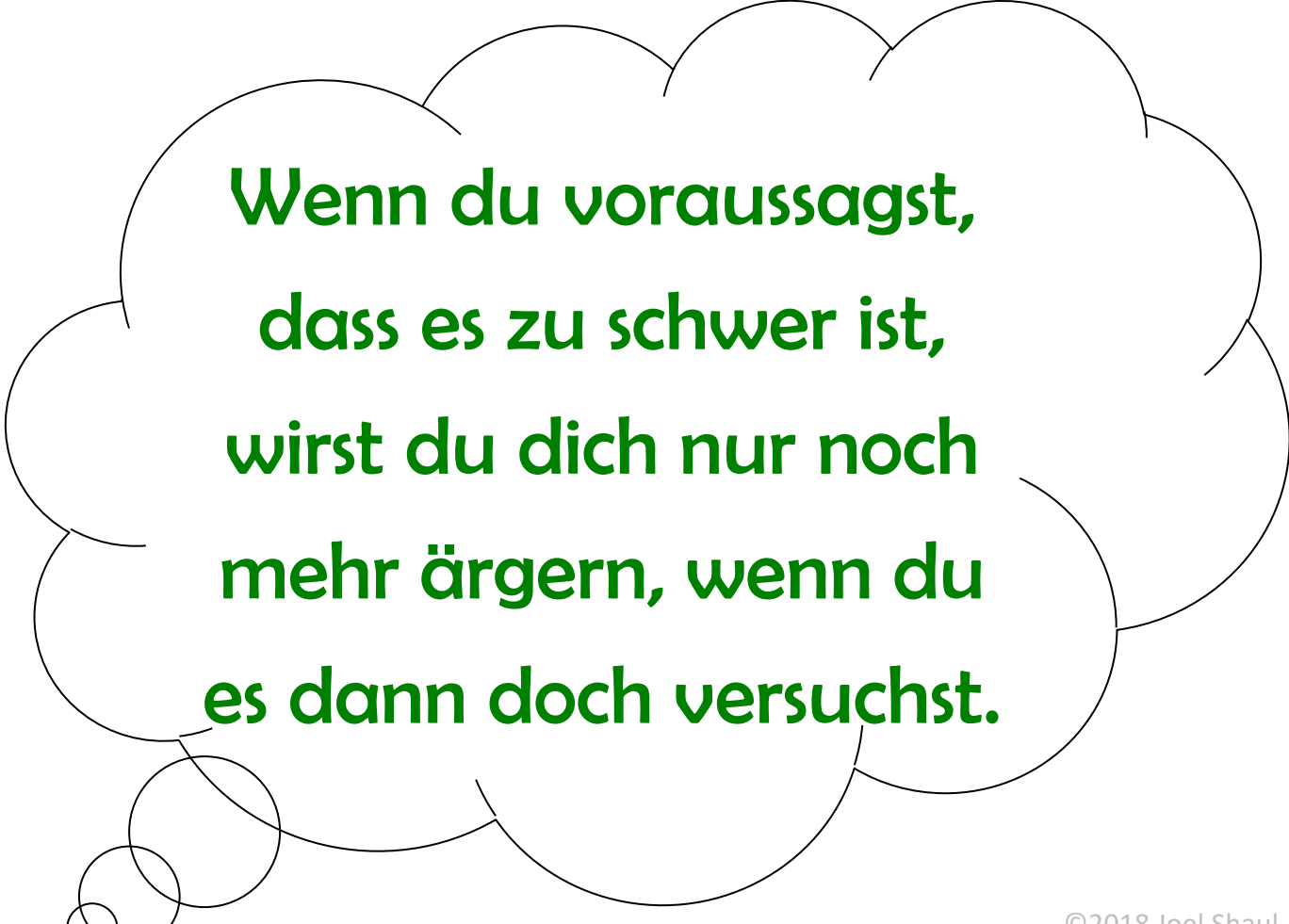
**Was ist, wenn es  
zu schwer ist  
oder ich mich zu  
sehr aufrege?**

©2018 Joel Shaul



**Wenn ich mich an  
Leuten räche, die  
gemein sind, werden  
meine Probleme nur  
noch schlimmer.**

©2018 Joel Shaul




**Wenn du voraussagst,  
dass es zu schwer ist,  
wirst du dich nur noch  
mehr ärgern, wenn du  
es dann doch versuchst.**

©2018 Joel Shaul



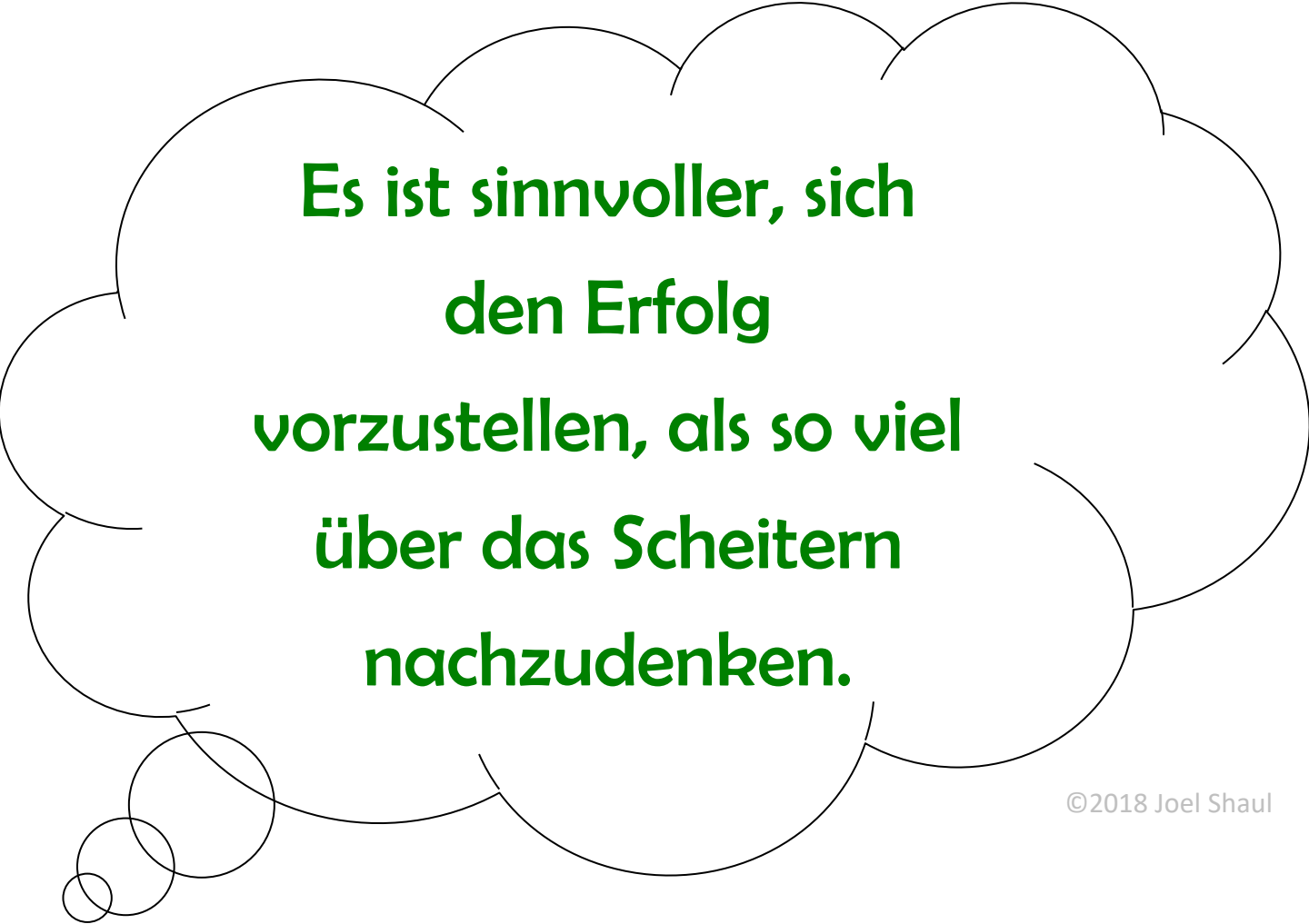
**Was ist, wenn  
ich versage?**

©2018 Joel Shaul



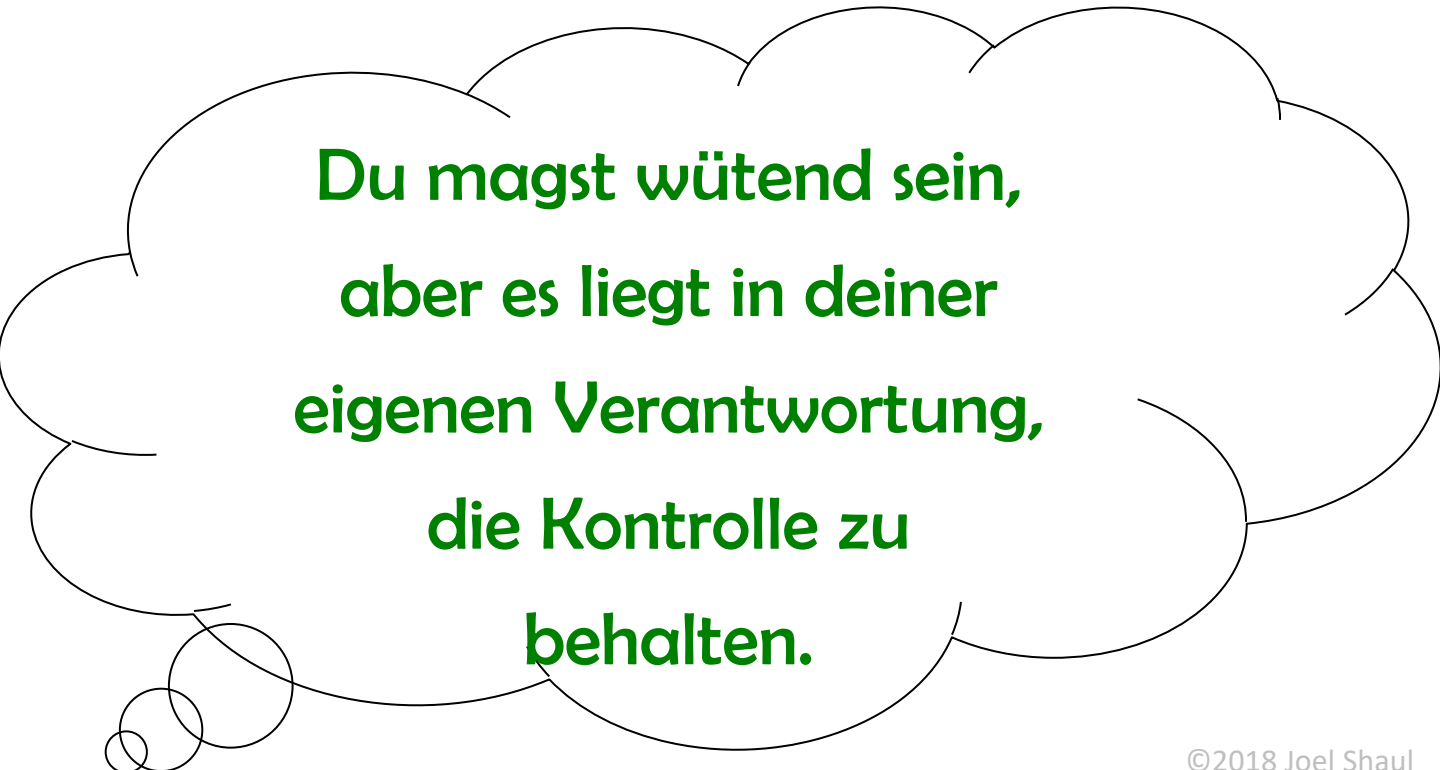
**Wenn ich die  
Fassung verliere,  
sind andere  
schuld!**

©2018 Joel Shaul



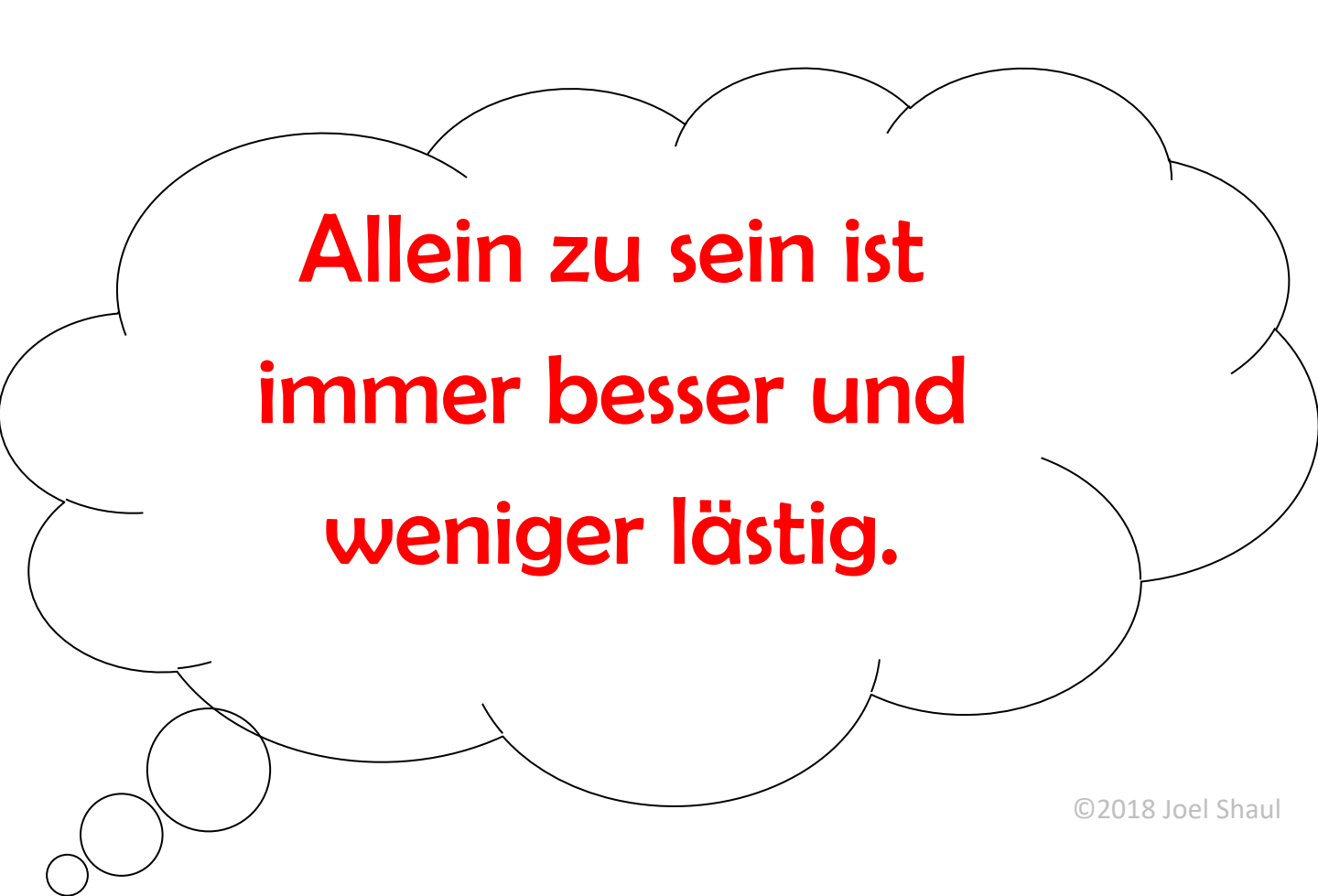
**Es ist sinnvoller, sich  
den Erfolg  
vorzustellen, als so viel  
über das Scheitern  
nachzudenken.**

©2018 Joel Shaul



**Du magst wütend sein,  
aber es liegt in deiner  
eigenen Verantwortung,  
die Kontrolle zu  
behalten.**

©2018 Joel Shaul



**Allein zu sein ist  
immer besser und  
weniger lästig.**

©2018 Joel Shaul



**Ich bin anders  
und das ist  
schlecht.**

©2018 Joel Shaul

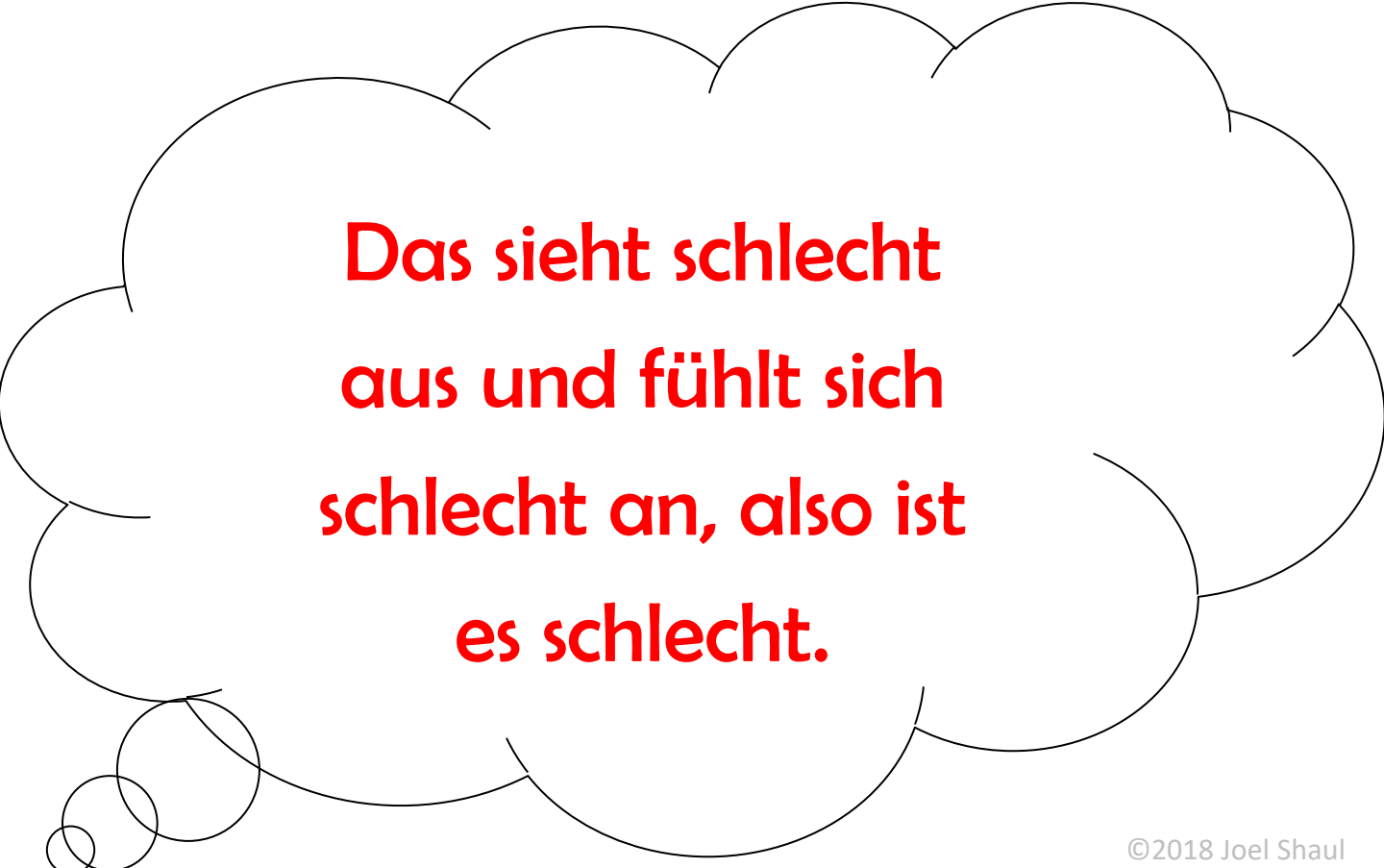


**Es gibt gute Zeiten, um  
allein zu sein. Aber es ist  
wichtig, hart daran zu  
arbeiten, Wege zu  
finden, um mit anderen  
Menschen zusammen  
zu sein.**

©2018 Joel Shaul

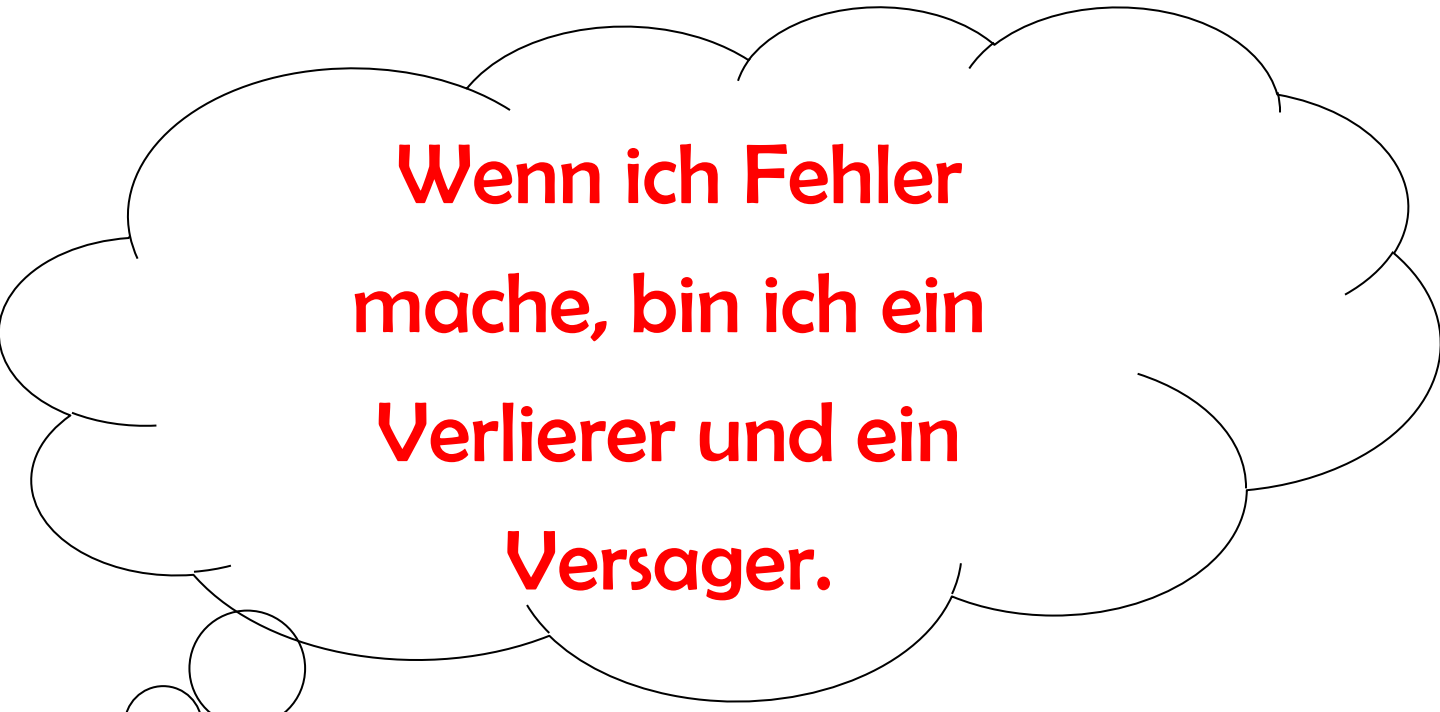
**Ich bin einzigartig.  
Das ist in  
Ordnung.**

©2018 Joel Shaul



**Das sieht schlecht  
aus und fühlt sich  
schlecht an, also ist  
es schlecht.**

©2018 Joel Shaul



**Wenn ich Fehler  
mache, bin ich ein  
Verlierer und ein  
Versager.**

©2018 Joel Shaul

**Meine ersten Gedanken  
sind nicht immer richtig.  
Wenn etwas auf den  
ersten Blick schlecht  
erscheint, kann es sich am  
Ende als gut herausstellen.**

©2018 Joel Shaul

**Jeder macht Fehler.  
Wenn man versucht,  
Fehler zu beheben, ist  
man gut.**

©2018 Joel Shaul