

Arbeitsblatt *Individuelles Bedingungsmodell*

▶ **Biographisch geprägte Sichtweisen und Grundannahmen und Verhaltensregeln**

(z.B. Verluste, Traumata, Lebenserfahrungen und daraus gewonnene, individuelle Funktionsweise)

▶ **Auslösende Faktoren**

(z.B. Todesfall, Arbeitsplatzverlust, Trennung)

▶ **Aktuelles, problematisches Verhalten und dysfunktionales situatives Denken**

(z.B. Vermeidung, übermäßig negative Gedanken, Aufgabe positiver Aktivitäten)



▶ **Symptome**

(z.B. Tinnitus, Angstgefühle, Traurigkeit, etc.)



▶ **Ressourcen und Fähigkeiten**

(z.B. positive Erinnerungen, Talente, hilfreiche Umstände)

