

## Schema/Modus-Memo

### 1. Benennen des aktualisierten Gefühls

Im Augenblick fühle ich (Emotion) .....

.....  
.....

Weil (aktuelle Auslösesituation) .....

.....

### 2. Erkennen der aktivierten Schemata/Modi und der Bewältigung

Ich weiß, dass das wahrscheinlich mein (Schema/Modus).

.....ist,

das/den ich durch (Kindheitssituation).....

.....

.....erlernt habe.

Diese Aktivierung löst bei mir (altes Bewältigungsverhalten).....

.....aus.

### 3. Anerkennen der Dysfunktionalität / Realitätsprüfung

Obwohl ich glaube (negativer Gedanke/ Innere-Eltern-Stimme), .....

.....

.....

Ist die Realität, dass (rationale Sichtweise/ Gesunder Erwachsener).....

.....

.....

Beweise (konkrete Beispiele) .....

.....

.....

### 4. Trennen vom alten und Einbrennen des neuen Verhaltensimpulses

Obwohl ich bisher immer (altes Bewältigungsverhalten) .....

.....

Könnte ich stattdessen (alternative Lösungen).....

.....

.....