



Veränderung negativer Gedanken



Max-Planck-Institut für Psychiatrie

- Darstellung negativer/dysfunktionaler Gedanken als Symptom der Erkrankung
- Vermittlung des Zusammenhangs von Gedanken, Handeln und Stimmung und deren Einfluss auf das Krankheitsgeschehen
- Techniken zur Verminderung negativer Gedanken
- Techniken zum Aufbau positiver Gedanken als Gegengewicht
- Umstrukturierung negativer Gedanken durch Realitätsüberprüfung

