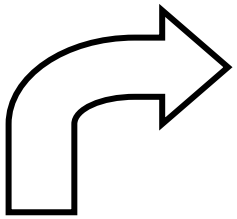
Das kognitiv-behaviorale Modell

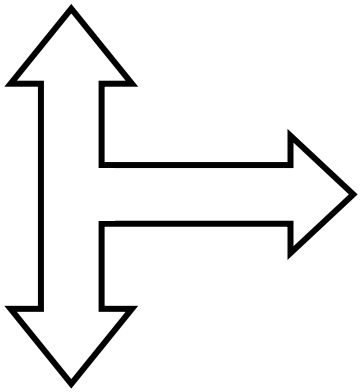


Gedanken / Überzeugungen

Das, was eine Person über eine Situation denkt oder wie sie ein Ereignis interpretiert.

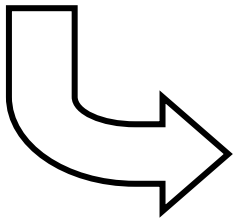
Situation

Alles, was in der Umwelt einer Person geschieht. Situationen stehen außerhalb der direkten Kontrolle der Person, können aber durch Verhalten beeinflusst werden..



Verhalten

Eine äußere Reaktion einer Person bzw. eine Handlung als Antwort auf eine Situation.



Emotionen

Wie eine Person sich in einer Situation fühlt. Gefühle sind nicht unbedingt logisch, aber sie sind beeinflussbar durch Gedanken und Überzeugungen.

© 2018 Therapist Aid LLC

Provided by **TherapistAid.com**