

## Handout 2: Liste der zu analysierenden Fälle

### Beispiele automatischer Gedanken – in der Gruppe bearbeiten:

- Ist doch egal, dass ich gesagt habe, wir sollen ins Einkaufszentrum gehen; niemand hat darauf geachtet. Sie hören mir nie zu.
- Ich bin dreimal durchgefallen. Die Lehrer haben mich auf dem Kieker. Das klappt nie...
- Erika hat mein Geheimnis verraten. Man kann niemandem vertrauen.
- Sag was du willst, aber Menschen haben nicht alle dieselben Rechte, und so bleibt es.
- Ich habe einen Mitschüler um Unterstützung gebeten, aber er will nicht; niemand mag mich.
- Manche Leute mobben mich und ich weiß nicht, was ich tun soll. Sie sagen, ich sei dumm und ich weiß nicht, was ich tun soll.

**Mitwirkende:** Aldaima