

Hinterfragen von nicht-hilfreichen Gedanken

Gedanke:	
Was spricht dafür?	
Was spricht dagegen?	
Hilft mir dieser Gedanke?	
Neuer Gedanke:	

Für jeden Gedanken, den Sie bearbeiten möchten, können Sie ein Arbeitsblatt ausdrucken. Beachten Sie bitte: Nicht-hilfreiche Gedanken ausfindig zu machen, zu hinterfragen und hilfreiche Gedanken einzuüben, geht sicher nicht von heute auf morgen! Das Arbeitsblatt soll als kleine Anregung dienen – setzen Sie sich also nicht unter Druck. 😊