

Negative Gedanken hinterfragen

Wie wahrscheinlich ist es, dass der Gedanken der **Wahrheit** entspricht?

Was könnte **schlimmstenfalls** passieren?
Wie würde ich damit **umgehen**?

Hätten **andere Menschen** in dieser Situation denselben Gedanken?

Welche **Gefühle** löst der Gedanke in mir aus?

Welche **Verhaltensimpulse** löst der Gedanke in mir aus?

Bringt mich dieser Gedanke meinem **Ziel** näher?

Wird mich dieser Gedanke in **einigen Monaten** noch beschäftigen?

Was würde ich meiner Partnerin/Kumpel/
Kollegin bei diesem Gedanken **raten**?

Welchen **freundlichen Gedanken** könnte ich stattdessen formulieren?