Mit belastenden Erlebnissen umgehen

Zusatzmodul

Starkmachende Gedanken gegen Belastungen!

Bist du dir sicher, dass ...?
Gibt es dafür Beweise/Hinweise?
Gibt es Gegenbeweise?

Welche Erklärungen gibt es dafür, dass es passiert ist?

Helfen dir deine aktuellen Gedanken dabei, weniger gestresst zu sein oder weniger Angst zu haben?
Welche Gedanken wären hilfreicher?

Woher weißt du, dass ...?

Wie wahrscheinlich ist es, dass ...?

Belastender Gedanke

Starkmachender Gedanke

	→	
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	