



GLAUBENSSÄTZE

"Gedanken sind keine Fakten"

ERKENNEN

Situation beschreiben

Gefühle benennen

Satz formulieren

(Mach Fragen zu Aussagen &
Gefühle zu Gedanken)

Bsp:

Ich hab ja eh keine Chance

ÜBERPRÜFEN

Stimmt das?!

Gegenargumente

Was bedeutet das?

- Gewinn?

- Schaden?

Bsp:

*möglicher Gewinn: Muss mich nicht recken
vermutlicher Schaden: Keine Weiterentwicklung*

UMDREHEN

Gewünschte Gefühle

Gewünschte Gedanken

Gutes mitnehmen

Neues definieren

Bsp:

*Würde mich lieber mutig fühlen und denken,
dass ich es schaffe*

NEUER SATZ

Aufschreiben

Wiederholen

Dranbleiben

Strategie

Bsp:

*Ich versuche es und erlaube mir Fehler
Daraus kann ich lernen
Ich kann mich weiterentwickeln*



**ANTI-STRESS-
TEAM**