

1.

Ist das wahr?

2.

Kannst Du mit
absoluter Sicherheit
wissen, dass das
wahr ist?

3.

Wie reagierst Du,
was passiert, wenn Du den
Gedanken glaubst?

4.

Wer wärst Du
ohne den Gedanken?



Verneine den Satz bzw. nimm
die Verneinung raus!



Wende den Satz auf
Dich selbst an!



Wende den Satz auf Dein
Gegenüber an!

1.

Wie sieht die Realität aus?
(Ist die Person so oder ist Sie nicht so?)

2.

Kannst Du mit absoluter
Sicherheit wissen, dass das
besser wäre, wenn die Person
so wäre?

3.

Wie reagierst Du, wenn Du den Gedanken glaubst und die Person ist nicht so, wie Du es gerne hättest?

4.

Wer wärst Du ohne
diesen Gedanken / diese
Erwartung?