

THE WORK

mit Interpretationen

1. Ist das wahr?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?
 - ◉ Gefühle ◉ Verhalten ◉ Präsenz
4. Wer wärst du / wie wäre es ohne diesen Gedanken?
 - ◉ Gefühle ◉ Verhalten ◉ Präsenz



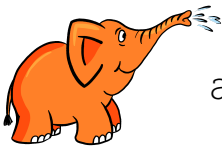
Verneine den Satz bzw. nimm die Verneinung raus!

- ◉ Finde Beispiele in der Vergangenheit!



Wende den Satz auf dich selbst an!

- ◉ Finde Beispiele in der Vergangenheit!
- ◉ Antworten aus Frage 3 & 4 in Blick nehmen.



Wende den Satz auf dein Gegenüber an!

- ◉ Finde Beispiele in der Vergangenheit!
- ◉ Antworten aus Frage 3 & 4 in Blick nehmen.

THE WORK

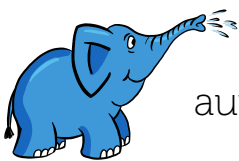
mit Verlangensätzen

1. Wie sieht die Realität aus?
2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das besser wäre?
3. Wie reagierst du, wenn du diesen Gedanken glaubst und deine Erwartung wird nicht erfüllt?
 - ◉ Gefühle ◉ Verhalten ◉ Präsenz
4. Wer wärst du ohne diesen Gedanken / ohne diese Erwartung?
 - ◉ Gefühle ◉ Verhalten ◉ Präsenz



Wende den Satz
auf dich selbst an!

- ◉ Wie geht das? ◉ Evtl. Hilfestellung geben.
- ◉ Wie wird das sein?



Wende den Satz
auf dein Gegenüber an!

- ◉ Wie geht das? ◉ Evtl. Hilfestellung geben.
- ◉ Wie wird das sein?



Verneine den Satz bzw.
nimm die Verneinung raus!

- ◉ Finde gute Gründe!
- ◉ Wenn-Dann-Plan einüben.