

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?

⦿ Gefühle ⦿ Verhalten ⦿ Präsenz

4.

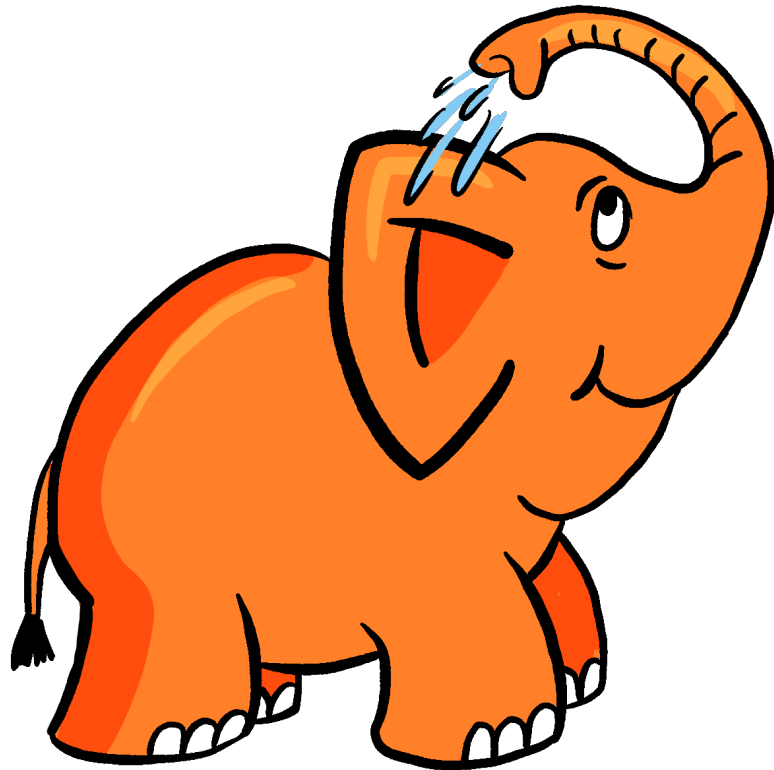
Wer wärst du
ohne den Gedanken?

⊙ Gefühle ⊙ Verhalten ⊙ Präsenz



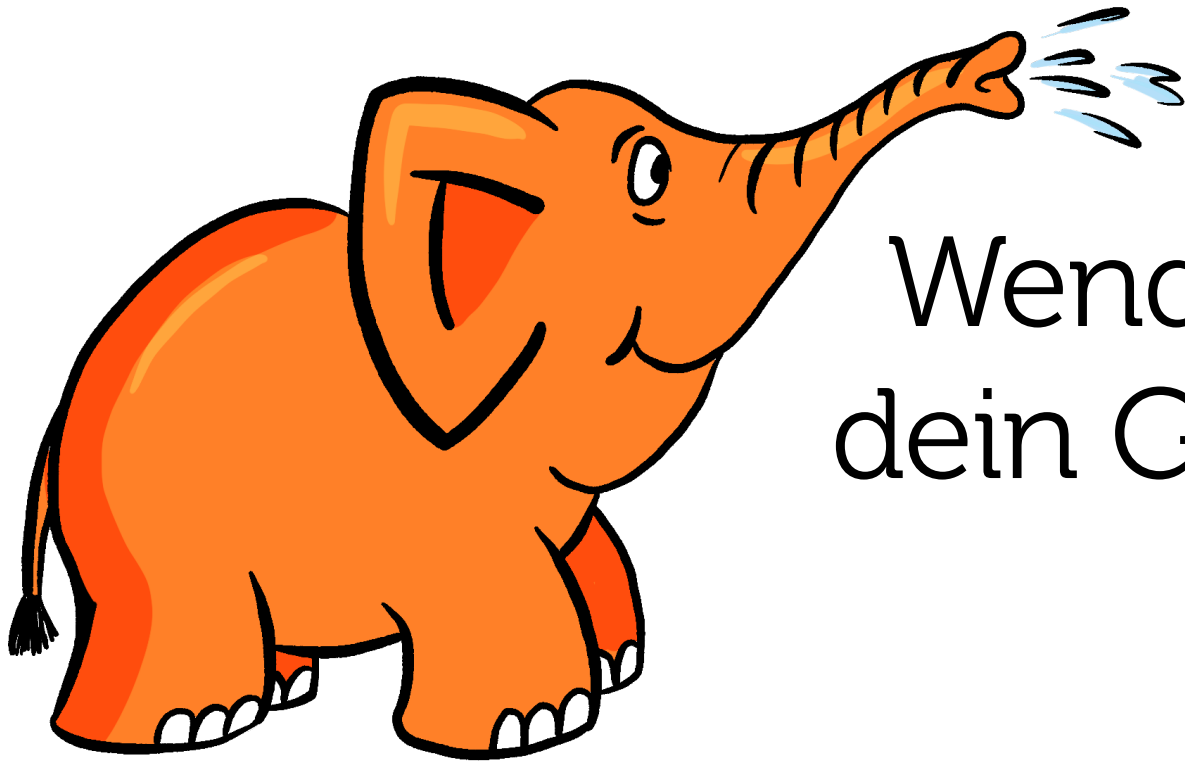
Verneine den Satz
bzw. nimm die
Verneinung raus!

- Finde Beispiele in der Vergangenheit!



Wende den Satz
auf dich selbst an!

- Finde Beispiele
in der Vergangenheit!



Wende den Satz auf
dein Gegenüber an!

- Finde Beispiele in der
Vergangenheit!

1.

Wie sieht die Realität aus?

2.

Kannst du mit absoluter
Sicherheit **wissen**, dass das
besser wäre?

3.

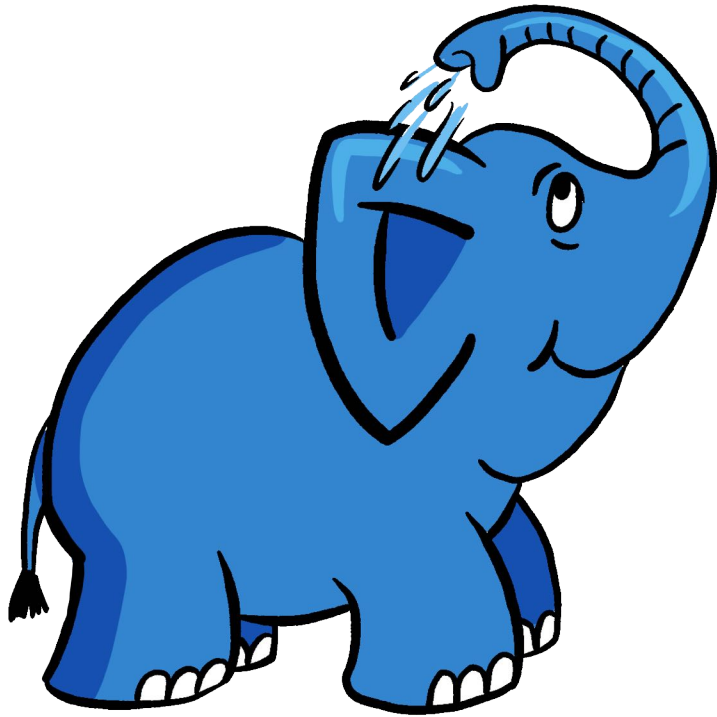
Wie reagierst du, wenn du den Gedanken glaubst und deine Erwartung wird nicht erfüllt?

- Gefühle
- Verhalten
- Präsenz

4.

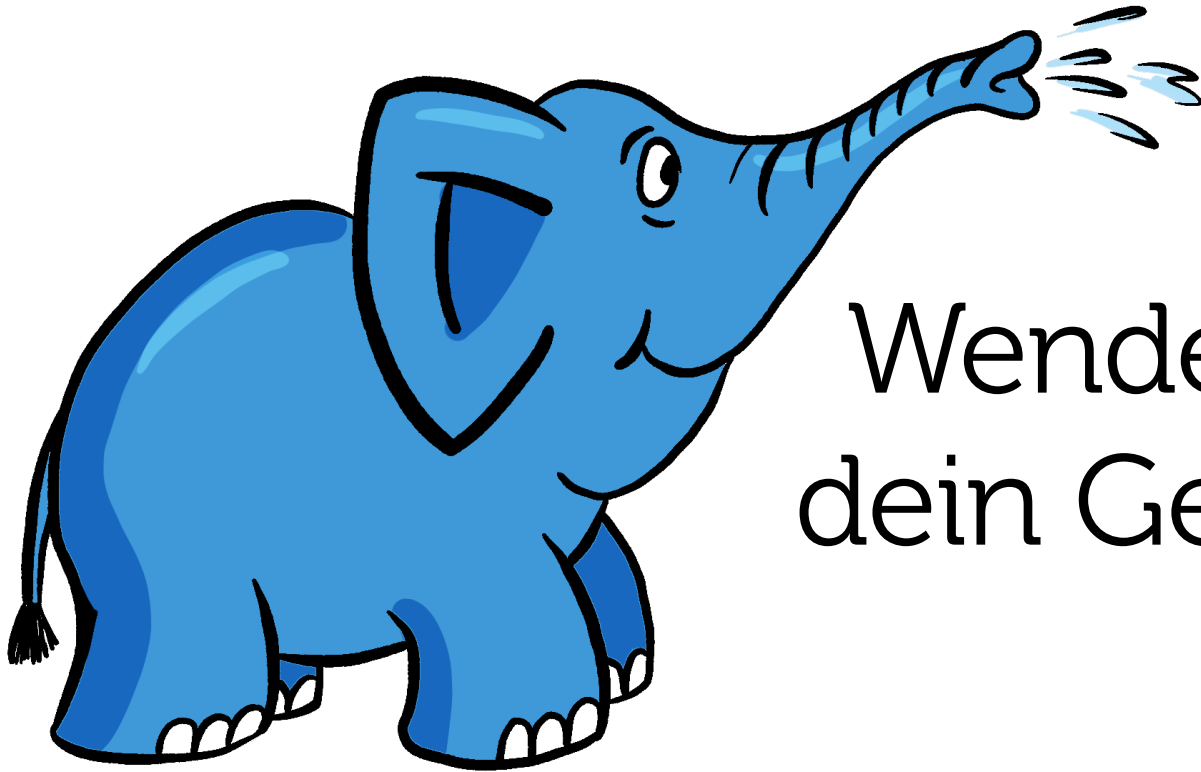
Wer wärst du ohne
diesen Gedanken /
diese Erwartung?

- ⦿ Gefühle
- ⦿ Verhalten
- ⦿ Präsenz



Wende den Satz
auf dich selbst an!

- ⦿ Wie geht das?
- ⦿ Wie wird das sein?



Wende den Satz auf
dein Gegenüber an!

- ⦿ Wie geht das?
- ⦿ Wie wird das sein?



Verneine den Satz
bzw. nimm die
Verneinung raus!

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