Pfeil abwärts

Einen alten Satz über mich finden und prüfen

1 Was ist passiert?

eine kleine Situation aus den letzten Tagen

2 Mein erster Gedanke

Angenommen, das stimmt: Was würde das über mich sagen?

Angenommen, das stimmt: Was würde das über mich sagen?

Angenommen, das stimmt: Was würde das über mich sagen?

3 Mein Satz

Wie sehr glaube ich ihn? _____ / 100

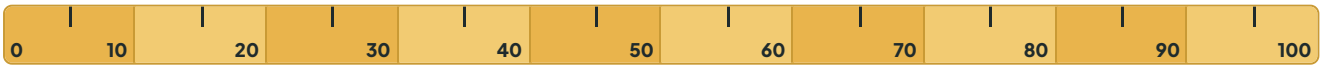
Woran du merkst, dass du unten bist: Der Satz beginnt mit „Ich bin“, ist kurz, klingt nach „immer“, und das Gefühl wird schwerer.

MEINEN SATZ PRÜFEN

1 Gut genug wofür, und für wen?

2 Was spricht dagegen?

3 Wo stehe ich auf der Skala von 0 bis 100, in einem bestimmten Bereich?



Kreuz an, wo du in diesem Bereich stehst.

4 Mein ehrlicherer Satz

Wie sehr glaube ich den alten Satz jetzt? _____ / 100

Etwas Kleines wählen. Wenn ein Satz sehr weh tut, an dieser Stelle aufhören.

Diese Übung ersetzt keine Beratung, Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Hilfe rund um die Uhr: Telefonseelsorge Österreich 142 · Deutschland 0800 111 0 111 · Schweiz 143 · Notruf 112

Nach Burns (1980), J. Beck (2021) und Padesky (1994)

Eine Woche Belege sammeln

Was heute nicht zu meinem alten Satz gepasst hat

Jeden Abend ein bis drei kleine Dinge aufschreiben. Auch Kleines zählt.

Mo

Di

Mi

Do

Fr

Sa

So

Am Ende der Woche: Wie sehr glaube ich den alten Satz? _____ / 100

Etwas Kleines wählen. Wenn ein Satz sehr weh tut, an dieser Stelle aufhören.
Diese Übung ersetzt keine Beratung, Psychotherapie oder ärztliche Behandlung. Hilfe rund um die Uhr: Telefonseelsorge Österreich 142 · Deutschland 0800 111 0 111 · Schweiz 143 · Notruf 112

Nach Burns (1980), J. Beck (2021) und Padesky (1994)