

Negativgedanke

.....

.....

.....

Probieren Sie Alternativen!

(1) »Nie« und »Immer« vermeiden

.....

.....

.....

(2) Relativieren statt absolutieren

.....

.....

.....

(3) Konkretisieren statt verallgemeinern

.....

.....

.....

(4) Mehrere Seiten sehen

.....

.....

.....

(5) Veränderbarkeit erkennen

.....

.....

.....

(6) Informationsquelle und Fakten überprüfen

.....

.....

.....

(7) Maßstäbe hinterfragen

.....

.....

.....

(8) Verantwortung und Schuld relativieren

.....

.....

.....

(9) Schlussfolgerungen und Wenn-Dann-Beziehungen überprüfen

.....

.....

.....

(10) Negatives durch das Positives ergänzen

.....

.....

.....

Bitte kopieren und mehrere Beispiele durcharbeiten