

Konsequenzen aufdecken

Ziel: Herausfinden, welche Gedanken dich aktuell im Griff haben und welche Folgen daraus entstehen.

Bitte nimm dir nun einen Moment Zeit, um die folgenden Fragen zu beantworten:

1. *Wie lauten die Gedanken (Erinnerungen, Sorgen, Vorwürfe etc.), die dich regelmäßig heimsuchen bzw. aktuell quälen?*

2. *Was sagt dir dein Verstand typischerweise, wenn er dir Angst machen oder dich so richtig hoffnungslos machen will? Was würde ich hören, wenn ich ihm zuhören könnte?*

3. *Wie fühlst du dich, wenn dich diese Gedanken fest im Griff haben? Wie ist deine Stimmung? Welche Gefühle kommen auf?*

4. *Wie wirken sich diese Gedanken auf dein Verhalten aus? Was tust oder sagst du? Was machst du anders, wenn diese Gedanken das Sagen haben? Inwiefern verhältst du dich anderen Menschen gegenüber anders als sonst?*

5. *Was unterlässt du, wenn dich diese Gedanken im Griff haben? Vom wem oder was distanzierst du dich? Auf wen oder was kannst du dich dann nur schwer einlassen? Um wen oder was kümmerst du dich dann tendenziell schlecht?*
