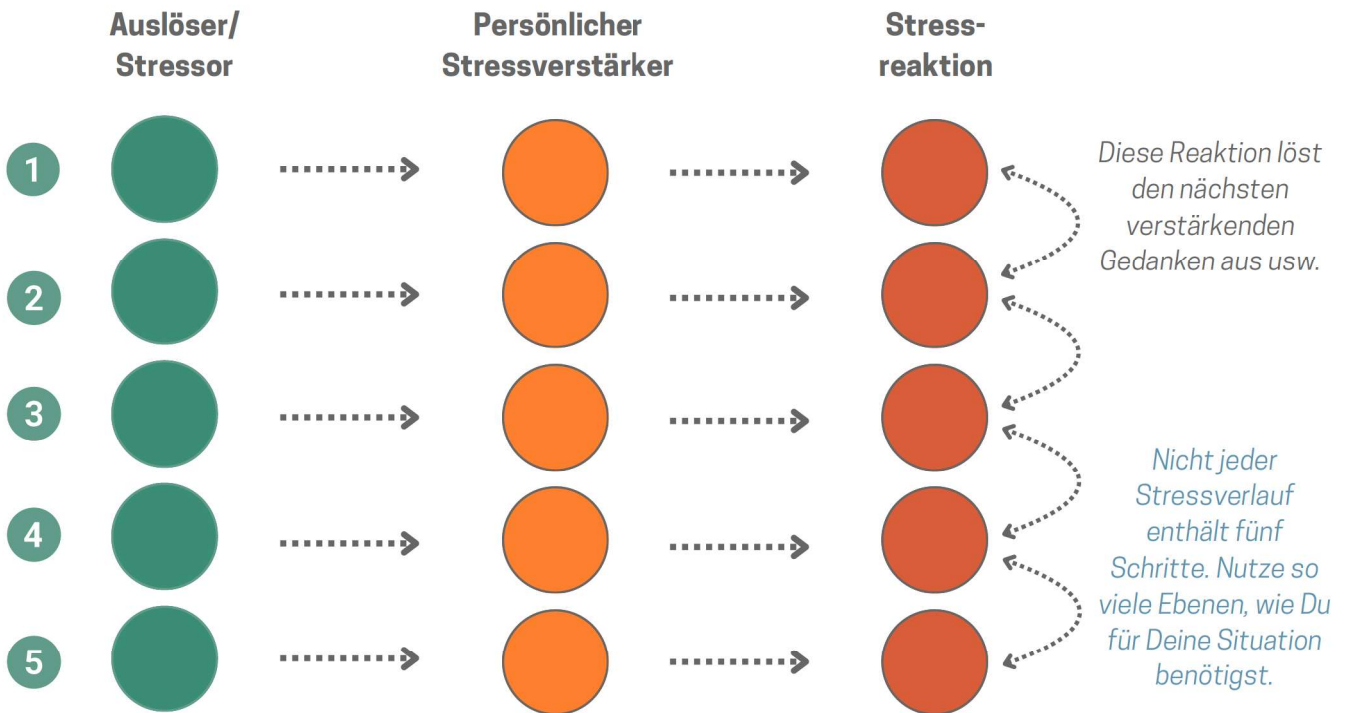


Anleitung:

Denke an eine konkrete Situation, die Dich gestresst hat und trage Schritt für Schritt ein, welche gedankliche Kettenreaktion diese Situation in Dir ausgelöst hat.



	Was ist passiert?	Welche Gedanken gingen mir durch den Kopf?	Wie hat mein Körper, meine Gefühle und mein Verhalten reagiert?
1
2
3
4
5

Meine Erkenntnisse

An welcher Stelle macht es Sinn, diese Kettenreaktion mit einem anderen, hilfreichen Gedanken zu unterbrechen? Bevor der Dominoeffekt ausgelöst wird?

.....

Mein neuer hilfreicher Gedanke: