

# Hinterfragen statt glauben

**Aufgabe:** Nimm dir nun einen deiner negativen Gedanken aus der Tabelle "Negative Gedanken entlarven" vor und hinterfrage ihn kritisch. Beantworte dazu die folgenden Fragen:

- Ist der Gedanke wirklich wahr? Gibt es Beweise dafür oder dagegen?
- Welche alternative Erklärung gibt es für die Situation?
- Wie würde ein guter Freund/eine gute Freundin in dieser Situation denken?
- Was würde dir helfen, den Gedanken positiver zu formulieren?

**Tipp:** Sei ehrlich zu dir selbst und versuche, deine Gedanken so objektiv wie möglich zu betrachten. Es ist wichtig, dass du deine negativen Gedanken nicht einfach hinnimmst, sondern sie hinterfragst und infrage stellst.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---