

Negative Gedanken entlarven

Notiere in dieser Tabelle alle negativen Gedanken, die dir im Laufe des Tages durch den Kopf gehen. Achte dabei auf die folgenden Punkte:

- **Situation:** In welcher Situation ist der Gedanke aufgetaucht?
- **Negativer Gedanke:** Was genau hast du gedacht?
- **Emotion:** Welche Emotion hat der Gedanke in dir ausgelöst?

Nimm dir am besten ein paar Minuten Zeit, um in Ruhe über deine Gedanken nachzudenken. Du kannst diese Übung auch mehrmals am Tag durchführen, um ein besseres Gefühl für deine negativen Gedankenmuster zu bekommen.

Situation	Negativer Gedanke	Emotion