



## Einheit 5

### Fragen aussuchen

> Suchen Sie sich (aus dem Fragekatalog) zwei Fragen aus, die oft für Sie passend sind, und setzen Sie sie ein.

*Diese Frage (n) will ich einsetzen:* .....

.....



Alternativ können Sie die Fragen auch im Fragekatalog ankreuzen. Oder Sie notieren sich eigene für Sie passende Fragen.

### Alternative Gedanken entwickeln

Beobachten Sie sich während dieser Woche (und darüber hinaus), wo stressverursachende (irrationale) Gedanken auftauchen und hinterfragen Sie diese, z.B. mit eigenen Fragen oder Fragen aus dem Fragenkatalog.

*Typischer stressverursachender Gedanke:* (z.B. „Das schaffe ich nie!“) .....

.....

*Frage (n):* (z.B. „Welche Schwierigkeiten habe ich in meinem Leben schon gemeistert?“) .....

.....

Können Sie alternative stressentschärfende (rationale) Gedanken entwickeln?

*Alternativer, rationaler Gedanke:* (z.B. „Ich habe ähnliche Situationen schon mal geschafft.“)

.....

.....

---

### **Teilnehmerhandout Zusatzmaterial      Einheit 5**