

## **Gedanken / Gedankenspirale**

***Negative Gedanken* ernst nehmen / Analysieren / „Wegschicken“ und mit POSITIVEN ersetzen**

***Positive Gedanken* „begrüßen“ / Gefühle beobachten / Was machen positive Gedanken mit mir?**

Welchen Gedanken habe ich gerade?

---

---

---

Warum denke ich das?

---

---

---

Gedanken eventuell mit etwas anderem POSITIVEN ersetzen, alten Gedanken „weg schicken“

---

---

---

Gefühle beobachten

---

---

---