



Übung:

Ihr Grübelzettel

Ihr Ziel: Sie erkennen, dass die meisten Gedanken und Sorgen nicht real und auch überflüssig sind. Das macht über die Zeit gelassener, wenn Gedanken und Sorgen auftauchen.

Vorbereitung: Laden Sie sich diese Vorlage herunter oder drucken Sie sie aus und legen Sie los.

Zeitaufwand: Ein paar Minuten.

Durchführung: Notieren Sie sich:

Mein Grübelzettel

Heute, am _____, habe ich folgende Gedanken und Sorgen:

Ich lege diesen Zettel jetzt für eine Woche weg, bis zum _____.

Dann hole ich ihn wieder hervor und stelle fest: