



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: