

Arbeitsblatt 5: Der Grund für meine negativen Gedanken

| Das sind meine negativen Gedanken | Damit will ich erreichen, dass ... |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| | |

Das sind meine eigentlichen Gründe, mich selbst niederzumachen

Warum will ich es erreichen? Welches Bedürfnis wird dadurch erfüllt, welche Gefahr vermieden?