

Arbeitsblatt 6: Hat mein innerer Kritiker recht?

Mein typischer negativer Gedanke:

.....

Dafür spricht	Dagegen spricht
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶
▶	▶

Welcher dieser Annahmen basiert allein auf meinen Grundüberzeugungen?

.....

.....

.....

Wie würde ein Außenstehender die Situation bewerten?

.....

.....

Wie würde ich die Situation einschätzen, wenn es sich um meine beste Freundin handeln würde?

.....

.....