



3 - Fragen - Karte

STOPP.
ATME.
FRAG DICH:

1. IST DIESER GEDANKE HILFREICH?

BRINGT ER MICH WEITER
– ODER ZIEHT ER MICH RUNTER?

2. IST DIESER GEDANKE WAHR

BERUHT ER AUF FAKTEN –
ODER AUF MEINER ANGST?

3. WAS WÜRD E ICH JEMAND
ANDEREM GERADE RATEN?

UND: WARUM BIN ICH NICHT
GENAUSO FREUNDLICH ZU MIR?