



## DIE 4 FRAGEN

1. Ist es wahr, was Du gerade denkst?
2. Kannst Du mit absoluter Sicherheit wissen, dass es wahr ist?
3. Wie reagierst Du, was passiert, wenn Du diesen Gedanken glaubst?
4. Wie wärest Du ohne den Gedanken?

Welche Sorge?	Was habe ich dabei gedacht?	Frage 1:	Frage 2:	Frage 3: Reaktion?	Frage 4: Alternative