

Wie wichtig ist diese Situation in 5, 10, 15 Jahren?

Ist das **wirklich so**, wie ich das jetzt denke?

Was **kostet mich** dieser Gedanke?

Gibt es **hieb- und stichfeste Beweise** dafür, dass es wirklich so ist?

Wie würde ich mich **ohne diesen Gedanken** fühlen?

Wie könnte ich auf eine **realistischere und positivere Weise** darüber denken?

Wie würde ... **(eine andere Person)** jetzt darüber denken?

**Welcher andere Gedanke** würde mir gerade eher helfen?

Was würde ich jetzt **tun**, wenn ich diesen Gedanken nicht hätte?