

Was könnte **Gutes** für mich  
in der Situation stecken?

Wie wichtig ist das  
**morgen, übermorgen  
oder in einer Woche?**

Wie sähe  
in dieser Situation eine  
**andere, mögliche  
Reaktion** aus?

Wie oft kam das **wirklich**  
schon vor, dass das so war?

Was könnte **Positives** darin  
stecken, **unsicher zu sein?**

Hat das **wirklich gerade mit  
mir zu tun?**

Welche **anderen Gedanken**  
könnten mir gerade helfen?

Wie sähe das **Gegenteil**  
meiner Befürchtung aus?

Wie schlimm ist die Situation  
**realistisch** betrachtet?