



Glaubenssätze protokollieren

Setzen Sie sich jeden Tag kurz hin, um Glaubenssätze zu protokollieren. Nur so können Sie mehr darüber lernen und verstehen, wie sie wirken.

1. Situation	2. Gedanken	3. Grund- annahme	4. Verhaltens- impulse	5. Verhalten
<i>z. B. Sich am Praktikumsplatz vorstellen</i>	<i>z. B. „Ich werde mich blamieren!“</i>	<i>z. B. „Ich bin blöder als alle anderen ...“</i>	<i>z. B. „Ich geh da nicht hin!“</i>	<i>z. B. Bin nicht hingegangen ...</i>