

Arbeitsblatt: Umgang mit Gefühlen 36 B

Was kam heraus?

Die Fakten waren korrekt Ich habe meine Vermutungen nicht getestet

Eine bessere Interpretation ist: _____

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass das schlimmste mögliche Ereignis stattfindet? Überprüfen Sie die Fakten (Check the facts)!

Es tritt nicht ein niedrig 50/50 hoch Es tritt 100% sicher ein

Zählen Sie so viele *alternative* Interpretationen der Fakten auf wie möglich:

1. _____ 2. _____

3. _____ 4. _____

5. _____ 6. _____

Welches Experiment könnte ich durchführen, um die Folgen zu überprüfen?

Was kam heraus?

Die Fakten waren korrekt Ich habe meine Vermutungen nicht getestet

Eine bessere Interpretation ist: _____

Was genau wäre die Katastrophe, wenn das schlimmste mögliche Ereignis stattfinden würde? Beschreiben Sie:

Wie sehr glauben Sie daran, dass das schlimmste mögliche Ereignis tatsächlich stattfinden könnte? (0% = gar nicht, 100% = ich bin mir sicher)

