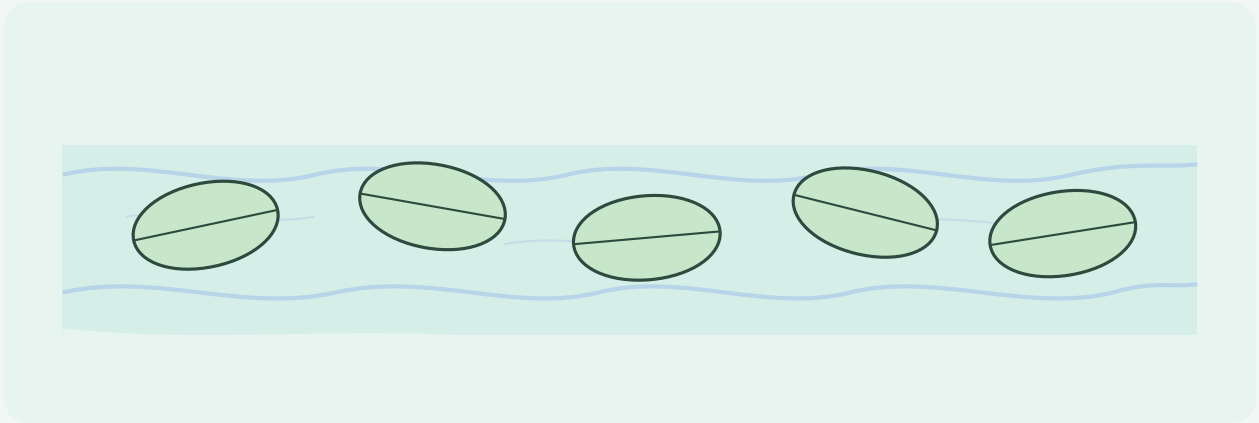


Stell dir vor, du sitzt an einem Bach. Deine Gedanken kommen und gehen wie Blätter auf dem Wasser. Du kannst sie einfach ziehen lassen. Schreib einen Gedanken auf jedes Blatt und schau zu, wie er davontreibt.



Was geht dir gerade durch den Kopf? Schreib es auf die Blätter.

UND JETZT?

Bau Abstand auf

Such dir einen Gedanken raus und schreib ihn in drei Stufen um.

STUFE 1

Der Gedanke:

.....



STUFE 2

Ich habe den Gedanken, dass ...

.....



STUFE 3

Ich bemerke, dass ich den Gedanken habe, dass ...

.....

Wie fühlt sich der Gedanke jetzt an?

- Schwerer Gleich Leichter

Was ich mitnehme:

.....

„Du bist nicht deine Gedanken. Du bist die Person, die sie beobachtet.“