

GRÜBELN STOPPEN

CHECKLISTE

WEITERDENKEN

GRÜBELN STOPPEN



Kenne ich den Gedanken schon, habe ich ihn schonmal durchdacht?



Hilft mir dieser Gedanke in meiner jetzigen Situation?



Wenn ich mich selbst lieben würde, hätte ich dann diesen Gedanken?



Führt meine Grübelei vielleicht zu einem Ergebnis?



Kann ich meine Bedürfnisse, Sorgen und Ängste erkennen?



Habe ich meine Gedanken nieder geschrieben oder mit jemandem geteilt?

