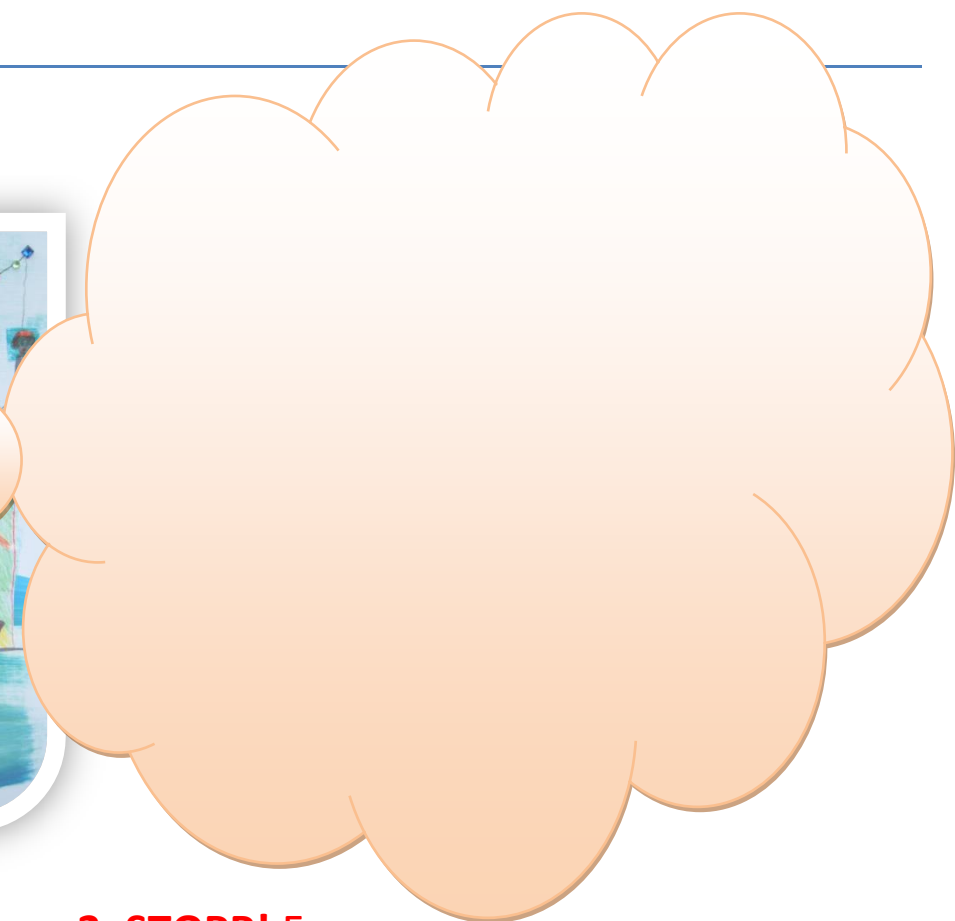


# Gedanken zähmen

## 1. Affenzirkus beobachten



## 2. STOPP! Freeze

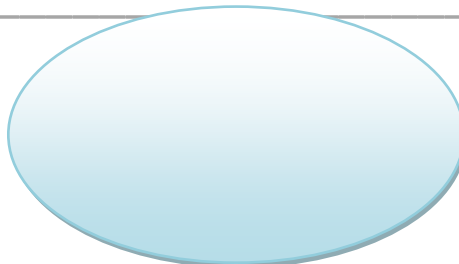
### 3. Ablenkung

### 4. Zirkusdirektor - Reporterfragen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Stimmt das wirklich?  
Ist das übermorgen noch wichtig?  
Wie wahrscheinlich ist das?  
Was ist das Schlimmste, das passieren kann?

### 5. Gedanken zerplatzen lassen



Wichtige, begründete Gedanken vertraut machen:

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_