

Karte 3.9: Giftsätze“ entmachten

Schreibe auf die linke Seite der Tabelle deine „Giftsätze“ auf, die mit „Ich muss“, „Ich sollte“ und „Ich darf nicht“ beginnen. Lass Dir Zeit dafür. Rechts versuchst du eine „gesündere Variante“ zu finden. Sie kann beginnen mit: „Ich erlaube mir“, „Ich entscheide mich für“ oder „Ich darf“.

| Meine „Giftsätze“ (Ich muss ... / Ich sollte ... / Ich darf nicht ...) | Die gesündere Variante (Ich erlaube mir ... / Ich entscheide mich für ... / Ich darf ...) |
|--|---|
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |
| | |