

Gedanke oder Glaubenssatz, den ich überprüfen möchte

Fragen

1. Ist das wahr? Stimmt das?

2. Stimmt das wirklich? Kann ich zu 100% wissen, dass es wirklich wahr ist?

3. Was macht es gefühlsmäßig mit mir, wenn es wahr ist?
Was passiert, wenn ich daran glaube?

4. Was macht es gefühlsmäßig mit mir, wenn es nicht wahr ist?
Was passiert, wenn ich nicht daran glaube? Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?

Umkehrungen

Den Satz umkehren z.B.: ins Gegenteil, Personen verändern, auf mich / andere beziehen, Vergangenheit, übertreiben

Diese Sätze dann überprüfen: Was daran „gefällt“ mir besser?