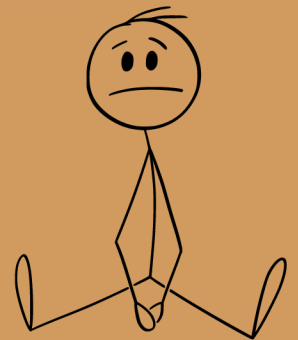




MEIN GEDANKENPARKPLATZ

Schreibe hier alles auf, was dich gerade beschäftigt. Stelle dir die Frage: „Muss ich mich jetzt damit beschäftigen oder darf ich es für später parken?“

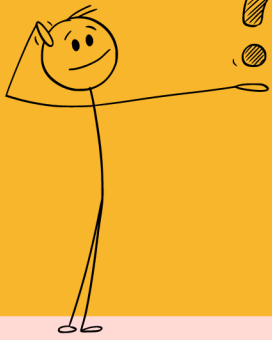
1. Welche Gedanken tauchen bei dir immer wieder auf, wenn du abends zur Ruhe kommen möchtest?



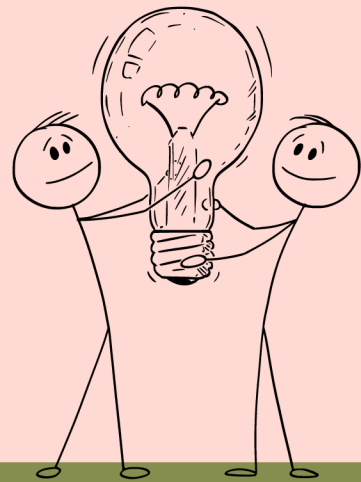
2. Welche Gefühle sind mit diesen Gedanken verbunden (z. B. Angst, Unsicherheit, Anspannung)?



3. Gibt es Beweise oder Gegenargumente, die diese Gedanken entkräften könnten? (?)



4. Stell dir vor, du würdest diesen Gedanken einem guten Freund erzählen – was würdest du ihm raten?



5. Welche konkrete Handlung kannst du jetzt tun, um den Gedanken loszulassen (z. B. aufschreiben, Atemübung, Bewegung)?

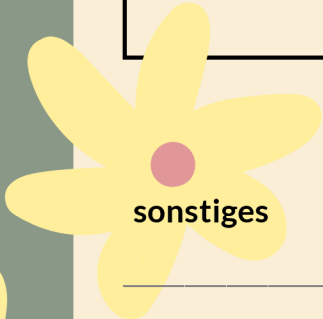




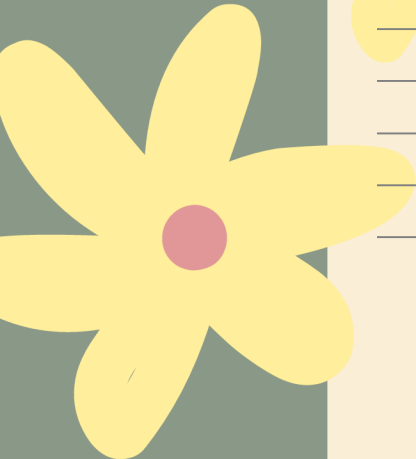


Schreibe belastende Gedanken auf und finde eine neue Sichtweise.

Gedanke	Realität	Hilfreiche Sichtweise
„Ich bin nicht gut genug.“	Ich gebe mein Bestes, niemand ist perfekt.	„Ich darf Fehler machen und wachse daran.“
„Es wird sicher schiefgehen.“	Ich habe keine Beweise dafür.	„Ich habe die Chance, etwas Neues auszuprobieren.“



sonstiges



Rückblick auf den Tag



Wofür bin ich heute dankbar?



Was lief heute gut?



Welchen Gedanken darf ich heute loslassen?



Mit welchem Gefühl möchte ich einschlafen?

