

STRESSVERSTÄRKENDE GEDANKEN STEUERN

Kleine Denk-Checks für mehr Gelassenheit

Katastrophen-Denken

→ Bis zum Ende denken statt springen!



"Man muss" -Sätze

→ Hinterfragen: Ist das wirklich nötig?



Schwarz-Weiß-Denken

→ Suche Graustufen!



Emotionales Denken

→ Was sagt das Gefühl, was die Fakten?



Tunnelblick

→ Halt! 3 tiefe Atemzüge! Blick weiten!



Heute 1x den Denk-Check machen

 www.prozessplus-sachsen.de  info@prozessplus-erz.de  +49 176 70570755



A

Auslöser

B

Erstes Denken

B+

Positives Reframing

C

Kleine Handlung

Diese Woche probiere ich