



## Die Macht der Gedanken

Die Macht der Gedanken			
A uslöser	B ewertung	C onsequenzen	D iskussion
Stressauslösende Situation	Automatische Gedanken und Glaubenshaltungen	Stressreaktion Gefühle/Körper/Verhalten	Realistische/hilfreiche Gedanken und Hinterfragen