



Übungen für zu Hause Bedeutung von Wahrnehmungs- und Bewertungsgewohnheiten 2

Übungen

1. Versuche eine neue Routine entstehen zu lassen
2. Übe die kognitive Umstrukturierung in Alltagssituationen (ABC-D)
3. Erinnere dich täglich an 3 gute Dinge (Dankbarkeitsübung)

«Wir können nicht verhindern,
dass die Vögel der Sorge über unserem Kopf kreisen.
Doch es liegt an uns zu entscheiden, ob sie Nester bauen dürfen.»

Arabisches Sprichwort