

Kurzes Arbeitsblatt zu THE WORK

Was und wer belastet dich?

Es macht mich _____ dass _____
dein Gefühl *wer* *etwas macht oder eben nicht macht*

Er / Sie sollte lieber _____
dein Wunsch oder Ratschlag für die betreffende Person

Lass jetzt einmal dein Gefühl beiseite und sieh dir den Satz oben genauer an:

Ist das wahr, dass _____ ? Ja Nein

Kannst du dir 100%ig sicher sein, das das wahr ist? (Überlege dazu einmal ganz genau, was du wirklich ganz sicher wissen kannst)

Ja Nein

Was macht es mit dir wenn du daran denkst, dass _____ ?

Wer und wie wärst du ohne, dass _____ ?

Finde mindestens 3 Umkehrungen zu _____, die du sicherer wissen kannst.

1) _____

2) _____

3) _____

4) _____

5) _____