

Was kostet mich
dieser Gedanke?

Wofür ist das
jetzt eine Chance?

Wie würde in dieser Situation
meine Mutter | mein Vater
reagieren?

Was könnte ich jetzt
beginnen, das mich morgen
freut?

Was ist der nächste Mini-Step,
was ist jetzt zu tun?

Was passiert, wenn ich meinen
gegenwärtigen Gedanken
umdrehe?

Wie würde ich ohne
diesen Gedanken fühlen?

Wie wichtig ist diese
Situation in einem Monat,
einem Jahr?