

Der Glaubenssatz, den du untersuchst: _____

4. Wer wärest du ohne den Gedanken?

Wer oder was bist du ohne den Gedanken?

Kehre den Gedanken um.

Beispiel einer Aussage:

Er hat mich verletzt.

Mögliche Umkehrungen:

Ich habe mich verletzt.

Ich habe ihn verletzt.

Er hat mich *nicht* verletzt.

Er hat mir *geholfen*.

Denke darüber nach, wie in dieser Situation jede der Umkehrungen für dich genauso wahr oder wahrer ist.