

Name _____

Datum _____

Probleme lösen

Schreibe in das erste Kästchen, welches Problem du hast.
Danach kannst du den Rest ausfüllen.

An welchem Problem, möchtest du arbeiten?

Hast du negative Gedanken zu dem Problem? Wenn ja, schreibe sie auf:	Überlege dir zu jedem negativen Gedanken, einen hilfreichen Gedanken.

Dinge, die du tun könntest, um das Problem zu lösen:

Welches dieser Dinge ist am besten?

Denke an die Vor- und Nachteile jedes einzelnen und setzen Sie ein * neben das, das Sie zuerst ausprobieren möchten.

Probiere es aus! Wie hat es geklappt?