

Tägliche Aufzeichnung über negative Gedanken

Datum	Situation	Nicht hilfreiche Gedanken	Hilfreiche Gedanken
Beispiel : 23.05.16	<i>Ich habe die Klausur nicht bestanden, und alle meine Freunde waren erfolgreicher als ich</i>	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Meine Freunde haben Jobs und Familie UND Studium, sie sind viel besser als ich</i> - <i>Nichts funktioniert wie es sollte</i> - <i>Ich bin einfach gut in gar nichts</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Da sind viele Dinge, die ich gut kann (kochen, malen, für meine Familie sorgen etc)</i> - <i>Was immer Allahs Plan für mich ist, das wird passieren. Ich muss es nur noch weiter versuchen und nicht aufgeben</i> - <i>Ich kann mich nicht mit anderen vergleichen, niemand hat ein perfektes Leben</i>

