**Gedanken-Stopp-Technik**

|  |  |
| --- | --- |
| Angsterzeugender Gedanke | Gelassener Gedanke |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

Visualisiere immer ein Stoppschild und sage oder denke laut „Stopp!“ sobald du einen angsterzeugenden Gedanken bemerkst, ersetze ihn dann durch einen hilfreichen Gedanken. Wiederhole diese Strategie so oft wie nötig.

