



Gedankenprotokoll 2

Alternativgedanke

Wichtig:

Der Alternativgedanke sollte realistisch und glaubhaft sein, er sollte keine Verneinungen enthalten!

Situation	Gedanke	Alternativer Gedanke
Beispiel: Anstehende Klausur	Beispiel: "Ich muss die Klausur bestehen"	Beispiel: „Wenn ich mich gut auf die Klausur vorbereite, habe ich gute Chancen sie zu bestehen.“