

**Wie wahrscheinlich ist es,
dass das,
was ich befürchte, auch
eintritt?**

Welche realistischen Beweise habe ich?
Wie sind meine bisherigen Erfahrungen mit
diesen Befürchtungen?

WAHRSCHEINLICH

**Wie schlimm wäre es, wenn
das befürchtete Ereignis
tatsächlich eintritt?**

Welche Konsequenzen hätte es? Welchen
Stellenwert hätte es in Bezug auf mein
gesamtes Leben?

SEHR SCHLIMM

Was könnte ich dann tun?

Hätte ich dann irgendwelche Möglichkeiten die
Folgen zu mildern?
Könnte ich dann irgendwas ändern?

NICHT VERÄNDERBAR

**Wie könnte ich es
akzeptieren?**

Was bräuchte ich dazu? Wie kann ich meinen
Frieden damit schließen?



UNWAHRSCHEINLICH



NICHT SEHR SCHLIMM



ICH KANN ETWAS TUN

