



Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

Arbeitsblatt 13: Trifft meine Befürchtung wirklich ein?

Welche Situation macht mir am meisten Angst?

Was genau macht mir dabei Angst?

Welches sind die dahinterliegenden eigentlichen Befürchtungen?





Dr. med. Michaela Muthig
PSYCHOLOGISCHES COACHING

An welchen Kriterien kann ich erkennen, dass sich meine Befürchtungen bewahrheitet haben?

In welcher Situation will ich testen, ob meine Befürchtungen stimmen?

Worauf werde ich dabei am meisten achten?

