





### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.



### Die vier Fragen

Beispiel: Paul hat mich belogen.

Wiederhole die Aussage und frage:

1. **Ist das wahr?** (Ja oder nein. Bei nein, gehe zu 3.)
2. **Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?** (Ja oder nein.)
3. **Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?**
4. **Wer oder was wärst du ohne den Gedanken?**

Kehre den Gedanken um.

*Ich* habe mich belogen.

*Ich* habe Paul belogen.

Paul hat mich *nicht* belogen.

Paul hat mir die Wahrheit gesagt.

Während du dir die Situation vorstellst, denke darüber nach wie jede Umkehrung wahr oder wahrer ist.