

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

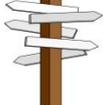
Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

Metakognitives Training (MKT) „3 Fragen“

....wenn ich mich z.B. beleidigt, bedroht oder hintergangen fühle

	1. Was sind die Beweise? Woher weiß ich das? Echte Beweise, Hörensagen, Vermutungen? Kenne ich die ganze Wahrheit?
	2. Andere Sichtweisen? Würden Menschen, denen ich vertraue, die Situation vielleicht anders bewerten? Ziehe ich voreilige Schlüsse? Beurteile ich fair & objektiv?
	3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über? Reagiere ich verhältnismäßig? Verbaue ich mir durch Überreaktion etwas? Erst denken – dann handeln!

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]

„3 Fragen“

1. Was sind die Beweise für meine Annahme?
2. Gibt es andere Sichtweisen?
3. Selbst wenn ich recht habe - reagiere ich über?

[siehe auch Rückseite]