Negative Gedanken, die mir schaden (haben z.B. mehr mit der Vergangenheit als mit der Gegenwart zu tun, sind Annahmen und keine Beobachtungen, sind verallgemeinert)	Hilfreiche Gedanken (z.B. Beruhigende Sätze für mich, wie kann ich mit der Situation umgehen, wie kann ich mich von Belastung distanzieren, auf was kann ich meine Aufmerksamkeit lenken)