

Thinking Box – Swim Box

Mithilfe dieses Arbeitsblattes sollst Du Dich darauf fokussieren, Denken und Handeln voneinander zu trennen.

Wann und wo ist Zeit zum Überlegen und Nachdenken?

Wann gehst Du aus der Thinking Box in die Swim Box, wo Du Dich dann ganz aufs Handeln konzentrieren kannst? (Engbert & Kossak, 2021)

**Thinking Box
Handlungen**

Wo: _____ Wann: _____

Gefühle

Gedanken

**Swim Box
Handlungen**

Wo: _____ Wann: _____

Gefühle

Gedanken
