**piKVT Tabelle zur Unterscheidung zwischen Tatsache, Gedanke und Gefühl**

Ordnen Sie die Aussagen einer Spalte zu. Kreuzen Sie pro Aussage nur eine Spalte an.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Was steht im Zentrum dieser Aussagen?*** | **Tatsache** | **Bewertung** | **Gefühl** |
| Der Chef sagte gestern: "Das machen Sie gut." |  |  |  |
| Das werde ich vielleicht nicht schaffen. |  |  |  |
| Ich bin jetzt wirklich verärgert. |  |  |  |
| Staumeldung auf der A3. |  |  |  |
| Ich bin traurig. |  |  |  |
| Ich werde nie glücklich sein. |  |  |  |
| Es regnet heute schon wieder. |  |  |  |
| Ich fühle mich einsam. |  |  |  |
| Ich glaube, sie mag mich nicht. |  |  |  |
| Da ist ein Kratzer im Lack. |  |  |  |
| Ich müsste mal wieder Joggen. |  |  |  |
| Meine Freundin schätzt mich nicht. |  |  |  |
| Das ist aber schön. |  |  |  |
| Vermutlich kommt das Paket morgen. |  |  |  |
| Ich habe das Stoppschild übersehen. |  |  |  |
| Ich nehme an, sie hatte keine Zeit. |  |  |  |
| Meine Tochter sollte ihr Zimmer aufräumen. |  |  |  |
| Ich höre die Gänse schnattern. |  |  |  |
| Ich schäme mich für ihn. |  |  |  |
| Die Kollegen denken bestimmt schlecht über mich. |  |  |  |