

	Gedanken bei Scham	Denke ich manchmal
1.	Wenn die anderen Leute von der Krankheit wüssten, würden sie uns meiden.	
2.	Niemand darf etwas erfahren.	
3.	Ich kann mit ihm/ihr nicht unter die Leute gehen, es wäre zu peinlich, wie er/sie sich verhält.	
4.	Es ist schlimm, dass ich ihn/sie nicht mehr so liebe, wie bisher, sondern so häufig über ihn/sie wütend bin.	
5.	Ich bin ein schlechter Mensch, weil ich mir manchmal wünsche, er/sie wäre in einem Heim.	
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

	Gedanken bei Traurigkeit	Denke ich manchmal
1.	Ich bin ganz alleine.	
2.	Ohne ihn/sie bin ich nichts.	
3.	Ich brauche unbedingt seine/ihre Zuwendung. Es ist ganz schrecklich, diese nicht mehr zu bekommen.	