

4.	Es ist eine Katastrophe, dass die Dinge so sind, wie sie nun sind.	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		

	Gedanken bei Ärger	Denke ich manchmal
1.	Es ist schlimm, dass er/sie sich so verhält!	
2.	Er/sie darf sich nicht so verhalten! Er/sie muss sich so verhalten, wie ich das gerne hätte.	
3.	Er/sie macht das, um mich zu ärgern.	
4.	Er/sie nimmt mich nicht ernst.	
5.		
6.		
7.		
8.		
9.		
10.		