



DEINE GEDANKEN &
BEWERTUNGEN

DEINE GEDANKEN UND BEWERTUNGEN



Jede Situation ist erst einmal nur. Erst durch unsere subjektive Wahrnehmung und Bewertung bekommt sie eine bestimmte emotionale Aufladung und wir verhalten uns entsprechend.

Sich der "Macht" dieser Bewertungen, Geschichten und Bilder in unserem Kopf bewusst zu machen ist Gold wert. Alleine unsere Gedanken und Bilder dazu können körperliche Reaktionen auslösen. Wie, wenn du dir jetzt eine gelbe, saftige und saure Zitronenscheibe vorstellst. Dir vorstellst, wie du sie in die Hand nimmst und reinbeißt. Du spürst sicherlich, wie dein Körper direkt reagiert.

Es geht nicht darum nicht mehr zu bewerten, sondern zu wissen, dass wir das alle tun. Ganz automatisch. Dass wir Bilder im Kopf haben und Storys dazu

Es geht darum die Freiheit zu haben, sich zu entscheiden, wie du die Situation sehen willst. Und nicht einfach den eigenen "Mustern" automatisch auf den Leim zu gehen

DEINE GEDANKEN UND BEWERTUNGEN



In **Schritt 1** beschreibst du die Situation. Wie eine Wissenschaftlerin.

In **Schritt 2** mache dir bewusst, was du darüber denkst. **Schritt 3** ist deine Reaktion. Dein Gefühl, dein Verhalten in der Situation. Du kannst auch erst Schritt 1 und dann Schritt 3 machen. Darauf haben wir meistens schneller Zugriff. Im Anschluss überlegst du, was deine Gedanken waren.

Als nächstes kannst du dir überlegen, wie du dich gerne gefühlt und verhalten hättest. Und im letzten Schritt: was hättest du dafür denken müssen? Wie hättest du die Situation dafür betrachten müssen, um dich so zu fühlen.

Manchmal hilft es auch, sich dafür ein Vorbild zu suchen, dem du entsprechende Fähigkeiten (beispielsweise Gelassenheit, Selbstvertrauen, Entscheidungsfähigkeit...) zuschreibst. Wie betrachtet dieses Vorbild wohl solche Situationen? Wie reagiert es dann?

Deine Aufgaben



Schritt 1: Situation beschreiben

Schritt 2: Deine Bewertungen (Gedanken)

Schritt 3: Deine Reaktion (Verhalten, Fühlen)

Deine Aufgaben



Situation

Wie willst du dich lieber fühlen und reagieren?

Wie darfst du die Situation dafür betrachten?

DEINE GEDANKEN UND BEWERTUNGEN



Hilfreicher Umgang mit automatischen Gedanken, die immer wieder kommen:

Stell dir ein rotes **Stopp-Schild** vor, um diese zu unterbrechen. Alternativ sage dir innerlich Stopp. Gerade, wenn du das neu lernst, braucht das manchmal einige Anläufe, bist es klappt.

Frage dich:

Sind diese Gedanken gerade hilfreich?
Stärken mich diese Gedanken/Fühle ich mich dadurch bestärkt?

Male ich mir hier eine Katastrophe aus?
Was kann ich jetzt tun, um mich bestärkt/entspannt/gelassen/.... zu fühlen?

Erstelle dir dafür eine Liste mit entsprechenden Dingen.
Bspw. Happiness Playlist, eine Freundin anrufen, Joggen gehen, Erfolgstagebuch durchlesen usw.

DEINE GEDANKEN UND BEWERTUNGEN



Nutze deinen Körper, um deinem Gehirn Signale zu senden:

Wie möchtest du dich fühlen? Nimm eine entsprechende Körpersprache ein. Dein Gehirn sendet dann automatisch das Signal ans Gehirn.

Wenn du angespannt bist, nimm beispielsweise bewusst eine "gelassene Körperhaltung ein".

Wenn du oft unter Strom stehst, empfehle ich dir zudem dich zu bewegen und die "Stresshormone" abzubauen, die sich in deinem Körper angesammelt haben. Joggen, schnelles spazieren gehen, Rad fahren, all das hilft, um die Stresshormone abzubauen.