

Sechs wirkungsvolle Fragen zum Verändern negativer Gedanken

1. Sind meine negativen Gedanken wahr bzw. entsprechen sie der Realität?
2. Wie geht es mir mit diesen negativen Gedanken und den daraus resultierenden negativen Gefühlen?
3. Welchen positiven Nutzen habe ich durch diese negativen Gedanken?
4. Ist der Nutzen tatsächlich positiv für mich, obwohl ich mich dadurch negativ fühle?
5. Obwohl ich weiß, dass ich Gedanken nicht abstellen kann, stelle ich mir vor, wie ich mich fühlen würde, wenn ich diese negativen Gedanken nicht mehr hätte?
6. Welche drei (mindestens) Gründe zeigen mir, dass meine negativen Gedanken Lügen sind?

Versuche mit Deinen Gedanken im Hier und Jetzt zu bleiben.

Löse die Probleme, die jetzt anstehen.

Die Probleme, die vielleicht irgendwann einmal in der Zukunft auf Dich zukommen könnten, kannst Du heute nicht lösen.

