

Was kann ich tun, wenn mir ein unangenehmes Missgeschick passiert oder mir ein Fehler unterlaufen ist und sich mein Gedankenkarussell zu drehen beginnt?

1. Mache Dir zuerst bewusst, dass ein negatives Erlebnis nicht veränderbar ist bzw. von Niemanden ungeschehen gemacht werden kann. Auch nicht von Dir oder von beteiligten Personen. Dieses negative Erlebnis erzeugt in Dir Gedanken und Gefühle, die Du aushalten musst. Es ist sinnlos und zwecklos, sich noch weitere Gedanken um das negative Erlebnis zu machen.
2. Wende die Entspannungstechnik 10x an, um Dein Gedankenkarussell zum Stoppen zu bringen.
3. Stehe zu Deinem Fehler:
Ich habe einen Fehler gemacht. Irren ist menschlich und Menschen unterlaufen Fehlern. Auch mir. Ich gestehe anderen Menschen zu, dass sie Fehler machen dürfen, so darf ich auch Fehler machen. Ich war unaufmerksam (unbedacht, abgelenkt, etc.), deshalb ist mir der Fehler unterlaufen.
4. Kommen in Dir Gedanken hoch, beispielsweise: *Warum habe ich nicht besser aufgepasst? Warum bin ich nur so ungeschickt? etc.*
Rechtfertige Dich nicht, indem Du nach Gründen suchst, warum Du nicht aufgepasst hast.
Weise niemanden eine Schuld zu.
Antworte, wie eine Schallplatte, die einen Kratzer hat, immer mit der gleichen Antwort: *Weil ich nicht aufgepasst habe. Mein Fehler. Punkt.*
5. Kommen in Dir Gedanken hoch, beispielsweise: Was hätte noch alles passieren können?
Führe kein Drama als Bühnenstück in Deinem Kopf auf, indem Du überlegst, was noch weiter hätte passieren können.
Antworte, wie eine Schallplatte, die einen Kratzer hat, immer mit der gleichen Antwort: *Es ist das passiert, das passiert ist. Nicht mehr und nicht weniger. Punkt.*
6. Kommen in Dir Gedanken der Selbstabwertung hoch, beispielsweise: Ich bin ein Idiot, ich bin nichts wert, ich bin dumm, etc.
Korrigiere diese Gedanken sofort!
a) Antworte, wie eine Schallplatte, die einen Kratzer hat, immer mit der gleichen Antwort: *Ich bin ein Lebenskünstler, der sein Leben kreativ meistert. Mir ist ein Fehler unterlaufen, nicht mehr und nicht weniger. Punkt.*
b) Finde fünf Gründe, warum Du wertvoll oder klug bist.
Dabei spielt es keine Rolle, ob Du dies nun auch so empfindest.
Gedanken zu ändern, heißt Gedanken neu zu denken. Und dieses Neu-Denken wird sich anfangs oftmals komisch anfühlen.
Gebe daher nicht auf, sondern bleibe dran.

