

WIE KOMME ICH AUF NEUE GEDANKEN?

Hier findest du eine Liste von hilfreichen Fragen, die du dir immer wieder stellen kannst, wenn du merkst, dass dich ein Glaubenssatz oder eine Gedankenkette in eine Sackgasse führen.

- Ist es wirklich so? Wirklich?
- Ist dieser Glaubenssatz/Gedanke wahr?
- Kannst du dir absolut sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?
- Wer wäre ich ohne diesen Glaubenssatz, ohne diesen Gedanken?
- Was will ich denken?
- Welche anderen Möglichkeiten gibt es, die Situation zu erklären?
- Siehst du nur die Negativseiten der Situation? Gibt es auch positive Seiten?
- Hast du zu hohe Erwartungen?

- Wie fühlst du dich, wenn du diesen Gedanken hast?
- Hilft der Gedanke dir, dich so zu fühlen, wie du möchtest?
- Hilft der Gedanke dir, die Situation gut zu bewältigen?
- Wie reagiert dein Körper auf diesen Gedanken?

- Was würdest du einem Freund, einer Freundin zur Unterstützung sagen, der/die sich in einer ähnlichen Situation befindet?
- Was würde eine gute Freundin dir in dieser Situation sagen?

- Wie wirst du später, in einem Monat oder in einem Jahr darüber denken?
- Stelle dir vor, du seist 10 Jahre weiter. Wie wirst du rückblickend die jetzige Situation betrachten?

- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm wäre das wirklich? Wie wahrscheinlich ist das?
- Was wäre schlimmer als diese Situation?
- Wie wichtig ist diese Sache wirklich für dich?

- Hast du schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie hast du das damals geschafft? Was hat dir geholfen?
- Gibt es etwas anderes, das dir sehr wichtig ist, an das du dich in dieser Situation erinnern könntest und das dir Mut und Sicherheit geben kann?

- Was kannst du in dieser Situation lernen?
- Welchen Sinn findest du in dieser Situation?