

GAMECHANGER "GEDANKENHYGIENE"

AUS DEM GEDANKENKREISEL AUSSTEIGEN IN FÜNF SCHRITTEN

Schritt 1:

Bewusst machen, was genau ich eigentlich gerade denke (und welche Gefühle dieser Gedanke in mir auslöst, bzw. mein URTEIL über diesen Gedanken)

Schritt 2:

Mich bewusst von diesem Gedanken distanzieren

a) Ich BIN nicht dieser Gedanke / dieses Gefühl

b) Nur weil ich diese Gedanken / diese Gefühle habe, müssen sie noch lange nicht stimmen/ richtig sein

Schritt 3:

Mich selbst fragen: Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Kann ich WIRKLICH und 100%ig wissen, dass es so ist, wie ich denke?


Wenn nein (also immer ;-)) weiter mit Schritt 4!

Schritt 4:

Innerlich (und vielleicht auch laut im Außen, je nach Situation) STOPP! sagen (oder "Keine Bestellung!") - und sofort aufhören, diesen Gedanken weiter zu denken.

Schritt 5:

Ganz bewusst entscheiden, was ich STATT DESSEN denken möchte (Welcher Gedanke zieht das an, was ich tatsächlich will? Welche Gedanken passen zu meinem eigentlichen Ziel/Anliegen?)



A sheet of white lined paper with a green border. The paper has 25 horizontal lines for writing. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. The green border is composed of a solid outer line and a slightly inward-pointing inner line, creating a frame around the writing area. The corners of the paper are slightly rounded.

"DAS SELBSTLIEBE-BOTCAMP"

TAG 3: DEINE ERLAUBNIS

Nachdem du gestern dein "Selbstliebe-Drehbuch" neu verfasst und formuliert hast, geht es heute um die Frage, was es braucht, damit du dir all das Gute und Schöne aus diesem Drehbuch auch wirklich erlauben kannst - und warum du all das auch verdienst!

1) Welche neuen Glaubenssätze und inneren Überzeugungen brauchst du, um dir selbst in Zukunft mit gutem Gefühl gerecht zu werden, und gut für dich zu sorgen?

(z.B. "Ich bin es wert, dass es mir gut geht", "Meine Bedürfnisse sind mindestens genauso wichtig, wie die der Anderen", "Es ist sicher für mich, für mich und meine Wünsche einzustehen", "Auch wenn ich nein sage, werde ich geliebt", usw.)

Manche Sätze werden allgemein wichtig sein, manche nur für bestimmte Situationen - schreibe so viele Sätze auf, bis du das Gefühl hast, dass alle Zweifel und Ängste abgedeckt sind; und formuliere sie positiv (also ohne Verneinungen) und in der Gegenwart - und dann teile sie gerne mit uns in der Gruppe!
