

GRATIS · TEIL 1

Negative Gedanken loswerden

Jeder kennt sie: Der Gedanke, dass man es nicht schafft. Die Stimme, die sagt, man sei nicht gut genug. Dieses Heft zeigt dir die ersten zwei von fünf erprobten Methoden, mit denen du negative Gedanken Schritt für Schritt entschärfst.

Negative Gedanken sind normal. Das Problem beginnt, wenn sie den Tag bestimmen. Mit den folgenden Methoden lernst du, sie zu bemerken, zu prüfen und umzuformen.

Achtsam beobachten statt mitgehen

Ein negativer Gedanke wirkt am stärksten, wenn du ihm glaubst, ohne ihn zu bemerken. Versuche stattdessen, ihn nur als Gedanken zu benennen: „Da ist der Gedanke, dass ich versagen werde.“

Das klingt klein, verändert aber den Abstand. Du bist nicht mehr der Gedanke, sondern jemand, der ihn beobachtet.

Übung (2 Minuten): Setz dich ruhig hin, atme dreimal tief ein und aus. Schreib den ersten Gedanken auf, der dir kommt, und bewerte ihn nicht. Schreib nur auf: „Gedanke.“

Den Gedanken prüfen

Frag dich: Ist dieser Gedanke wirklich wahr? Welche Belege gibt es dafür, welche dagegen? Was würde ich einer guten Freundin in dieser Situation sagen?

Oft zeigt sich, dass ein Gedanke übertreibt. Aus „Ich mache immer alles falsch“ wird dann: „Bei dieser Aufgabe ist mir ein Fehler passiert.“ Das ist genauer, und es lässt sich damit besser arbeiten.

Übung: Nimm einen Gedanken aus deinem Alltag. Schreib zwei Spalten: „Dafür spricht“ und „Dagegen spricht“. Lies danach beide Spalten und formuliere den Gedanken neu, so wie er stimmt.

WEITER IM TEIL 2

Was noch fehlt

In Teil 2 findest du die weiteren drei Methoden, einen 30-Tage-Plan und ein Gedankentagebuch, mit dem du Fortschritte siehst.

Teil 2 – Das vollständige Heft

Alle fünf Methoden, Übungen, 30-Tage-Plan und Gedankentagebuch.

[backtooutdoor.com/mindset/negative-gedanken-
loswerden](https://backtooutdoor.com/mindset/negative-gedanken-loswerden)