

Arbeitsblatt „Negative Denkmuster verändern“

Was ist ein typischer negativer Gedanke über mich und über meine Erfolgsaussichten?

Ich bin ...
Ich kann nicht ...
Mein Vorhaben ...

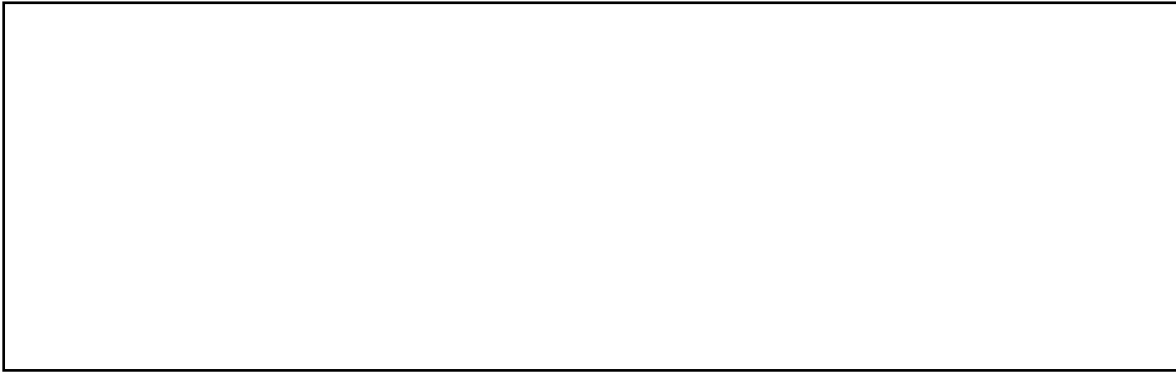
Welcher Denkfehler liegt hier eventuell vor?

- Enthält mein Gedanke das Wort „immer“, „nie“, „jeder“, „alle“ oder „niemand“? -> Vorsicht: Schwarz-Weiß-Denken!
- Beziehe ich Ereignisse um mich herum auf mich? Habe ich das Gefühl, dass andere Menschen meiner wegen schlecht drauf sind? Dass ihr Handeln mit mir zu tun hat? -> Vorsicht: Personalisierung
- Habe ich für meine Schlussfolgerungen Beweise oder ist es einfach mein Gefühl, das mir sagt, dass es so sein muss? -> Vorsicht: Willkürliche Schlussfolgerung
- Wenn ich meine Vergangenheit betrachte, fallen mir dann immer nur die Erlebnisse ein, die meine negative Meinung über mich bestätigen? -> Vorsicht: Selektive Abstraktion

Wie würde ich es bewerten, wenn ein anderer in meiner Situation gewesen wäre? Hätte ich ihm dasselbe gesagt? Wenn nein, warum nicht?

--

Was sagen andere zu meinen negativen Gedanken? Sind sie der gleichen Meinung?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Welche Indizien weisen darauf hin, dass dieser Gedanke nicht stimmt?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.

Was wäre daher ein hilfreicher und realistischerer Gedanke?

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write their response to the question above.