

Negative Gedanken verändern

Anleitung

Mit diesem Frageschema bringst Du Bewegung in festgefahrene negative Gedanken und veränderst sie in bessere, positivere Gedanken.

Vorbereitung

1. Sofern Du emotional noch sehr aufgewühlt bist, führe zuerst die [X Prozess Entspannung](#) durch. Erst unter angemessener Entspannung kann Dein Gehirn gut und bewusst denken.
2. Am besten begibst Du Dich an einen ruhigen Ort, wo Du ohne Ablenkung bist.
3. Atme einmal tief ein und wieder aus.

Den negativen Gedanken fassen

Das ist manchmal gar nicht so einfach und braucht auch etwas Übung. Auf meiner [Internetseite](#) findest Du dazu noch ein paar Hinweise. Gehen wir aber nun davon aus, Du kennst Deinen negativen Gedanken bereits.

(Rein beispielsweise denkt vielleicht jemand schon Tage vor einer Prüfung: „Das schaffe ich doch eh nicht!“)

Hinterfragen des Gedankens

Spreche zu Beginn Deinen negativen Gedanken innerlich nochmals aus. Gehe dann die folgenden vier Fragen der Reihe nach durch. Denke in Ruhe über jede einzelne Frage nach und beantworte sie dann einfach so, wie es Dir gerade in den Sinn kommt:

Der belastende Gedanke lautet: „...“

1. Ist der Gedanke die einzige und ganze Wahrheit?
2. Fühle ich mich durch den Gedanken besser?
3. Behandle ich mich durch diesen Gedanken besser?
4. Was wäre ein besserer alternativer Gedanke?

- **Wiederhole das nun noch 2 mal!**

Also wieder von vorne Gedanken und Fragen Schritt für Schritt durchgehen.

(Du wirst dabei merken, wie sich Dein Denken und die Antworten stetig ein wenig ändern!)

- **Notiere Dir den alternativen Gedanken** (Frage 4), mit dem Du Dich am wohlsten fühlst.

(Rein beispielsweise könnte derjenige mit dem ursprünglichen Gedanken „Das schaffe ich doch eh nicht!“ nach drei Durchgängen bei dem besseren alternativen Gedanken angekommen sein: „Ich bin mindestens so schlau wie alle anderen, übe jetzt und bestehe die Prüfung einfach!“)

In den nächsten Tagen:

Wenn Du Dich dabei ertappst, dass Du den alten negativen Gedanken hast, dann unterbreche das bewusst und sage 10 mal (in Gedanken) Deinen neuen alternativen Gedanken auf.

Ein Wichtiger Hinweis

Diese Übung ist nicht geeignet, um damit hochgradig belastende Erfahrungen wie Gewalterfahrungen & Traumata jeglicher Art, schwere Angst- & Panikstörungen im Selbstversuch zu bearbeiten! In solchen Fällen gilt es unbedingt, die professionelle Hilfe von Psychotherapeuten, Ärzten oder Heilpraktikern für Psychotherapie aufzusuchen.

Zudem gilt grundsätzlich bei Methoden wie diesen: *Wenn es sich nicht gut anfühlt, dann lasse es!* Es gibt noch viele Alternativen zum Ausprobieren.

