

Wie gehe ich mit negativen Gedanken um?



1. Negative Gedanken erkennen

Der erste, wichtigste Schritt ist, die negativen Gedanken bewusst zu erkennen. Zum Beispiel: «Ich schaffe nichts».

Ohne das Erkennen kannst du nichts gegen die Gedanken unternehmen. Oft sind diese Gedanken leise und man muss gut beobachten, um sie zu bemerken. Leise heisst aber nicht, dass sie nichts in uns auslösen.

2. Negative Gedanken wahrnehmen und akzeptieren

Schlechte Gedanken sollen nicht unterdrückt oder bekämpft werden. Das ist anstrengend und nützt wenig.

Es geht darum, den schlechten Gedanken anzuhören und anzunehmen.

Alle Menschen haben solche schlechten Gedanken und nur weil sie da sind, heisst das nicht, dass sie auch wahr sind.



3. Negative Gedanken hinterfragen

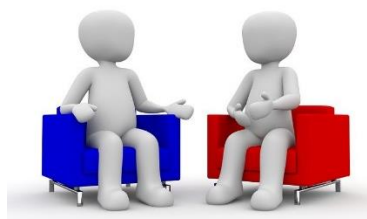
Stelle dir folgende Fragen zu deinen schlechten Gedanken:

- Stimmt dieser Gedanke wirklich?
- Welchen Nutzen bringt mir dieser Gedanke?
- Kann man das auch anders sehen?
- Welche Gründe kann ich finden, dass dieser Gedanke totaler Schwachsinn ist?

4. Einen Gegengedanken finden

Erinnere dich an eine Situation, in der dieser negative Gedanke überhaupt nicht gepasst hat (z.B. eine Situation in der du etwas Tolles geschafft hast). So wird dir bewusst, dass viele negative Gedanken nicht stimmen.

Tipp gegen Angst: Stell dir genau vor, wie du die Situation gut meisterst. Schliesse die Augen und stell dir das möglichst detailliert vor. Dadurch bekommst du gute Gefühle und diese beeinflussen dich positiv.



5. Sprich darüber

Wenn die oben aufgeführten Punkte nicht den gewünschten Erfolg bringen, dann sprich mit einer Vertrauensperson über deine negativen Gedanken. Gemeinsam könnt ihr sicher einen Weg finden, um mit den negativen Gedanken umzugehen.