

Negative innere Monologe umwandeln

Beispiele

Negative innere Monologe

Positives Denken

„Ich habe das noch nie gemacht.“

„Das ist eine gute Gelegenheit, um etwas Neues zu lernen.“

„Es ist zu kompliziert.“

„Ich werde es von einem anderen Blickwinkel aus angehen.“

„Ich fühle mich nicht kompetent genug,
um das zu machen.“

„Ich konnte es nicht in meinen Zeitplan einbauen, aber ich
kann einige meiner Prioritäten überdenken.“

„Das funktioniert auf keinen Fall.“

„Ich bin erfinderisch, ich kann versuchen, es zu bewältigen.“

„Das ist eine zu radikale Veränderung, was, wenn ich
versage?“

„Ich werde den Ausgang nicht wissen, bevor ich es nicht
versuche, was habe ich zu verlieren?“

„Niemand kümmert sich um mich, ich bin immer
die Person, die sich anstrengt.“

„Wann habe ich mich zum letzten Mal an
Freund*innen/Familie gewandt? Ich werde versuchen,
regelmäßiger mit ihnen zu kommunizieren.“

„Ich werde darin nicht besser werden, ich fühle mich wie
festgefahren.“

„Übung macht den Meister. Ich versuche es einfach noch
einmal!“

