

# Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 6 - Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen

Gedanken kramen

Aline Kramer  
COACHING

E-Mail: [info@alinekramer.de](mailto:info@alinekramer.de) Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 6

## Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen



Die Auseinandersetzung mit sich selbst erzeugt Stress.

Wir geraten unter Druck, weil wir natürlich nicht so sind wie andere oder so, wie es andere von uns erwarten. Das ist anstrengend, nicht wahr?

Dann kritisieren und strafen wir uns gern selbst, üben Druck aus, werten uns ab, zweifeln an uns und tadeln. Wir führen also auch negative Selbstgespräche.

Wir vergleichen uns mit einem Idealbild, sind perfektionistisch unterwegs.

Bei einem guten Freund würden wir unsere eigenen Unzulänglichkeiten, Fehler und Missgeschicke sofort verzeihen, würden tröstend sagen: „Hey das ist doch gar nicht schlimm, kein Problem, das kann passieren etc.“ Unser Idealbild ist nicht erreichbar. Auch weil immer nur einzelne Aspekte betrachtet werden – nie die Gesamtperson. Diese ist nie ideal.

Wir produzieren also negative Gedanken. Es gibt sehr viele innere Anteile und über all die Jahre im Leben, haben wir ein intensives, lebhaftes, Innenleben erworben. Der Kommunikationspsychologe Schulz von Thun nennt solch innere Konflikte auch: einen inneren Bürgerkrieg. Das ist belastend, muss es aber nicht sein.



Schulz von Thun

Was können wir also tun? Wir können unsere Bewertung ändern! Die Bewertung der Situation und unseres Verhaltens. Von dem was gerade ist.

Das ist leicht gesagt und wie Sie natürlich wissen, nicht ganz so leicht umgesetzt.

Bewertungen kommen oft wie automatisch, sie wurden über Jahre erworben, sind manchmal nicht so bewusst an der Oberfläche und haben natürlich auch etwas mit unserem Blick auf die Welt zu tun. Also ist es hilfreich sich darüber bewusst zu werden.

*Aline Kramer*  
COACHING

E-Mail: [info@alinekramer.de](mailto:info@alinekramer.de) Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 6

## Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen

1. Schreiben Sie auf, was alles nicht stimmt mit/an Ihnen, ob es Charakterzüge, Verhaltensweisen oder äußere Eigenschaften sind.

Häufig ist es gar nicht die Menge, sondern die Qualität der Selbstkritik, der Vorwürfe, der Blöße oder Schuldzuschreibung. Also wieder eine Frage des Maßes. Meist sind es die gleichen Dinge, die dann nur immer größer werden und von uns selbst ermächtigt werden.

2. Dann denken Sie darüber nach: was ist daran falsch? Immer wenn Sie eine Begründung haben, fragen Sie wieder: was ist daran falsch? Durch diese Frage ändert sich die Perspektive. Ab irgendeinem Punkt wird es keine logisch nachvollziehbare Begründung mehr geben, was verkehrt sein soll. Sie nehmen den kritischen Anteilen die Macht und werden störende Dinge neutralisieren oder sogar positive Aspekte sehen können. Dann sehen Sie sich mit eben dieser bestimmten Eigenschaft und nicht mit dieser bestimmten Unvollkommenheit.

Lesen Sie zum Thema auch meinen Blogartikel Selbstvertrauen versus Angst  
<https://www.alinekramer.de/2019/11/12/selbstvertrauen-versus-angst/>

*Aline Kramer*  
COACHING

E-Mail: [info@alinekramer.de](mailto:info@alinekramer.de) Telefon: 030/91423616 | Funk: 0162/4269539