

# Gedanken kramen

stark & zufrieden



ONLINE KURS

Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen

Modul 6 -Umgang mit Selbstzweifeln und Emotionen

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



Unsere Gedanken sind zumeist unbewusst. Häufig sind sie negativ und sehr selbstkritisch. Besonders die kritischen Stimmen in unserem inneren Team begleiten uns besonders treu. Sie halten uns von so manchen guten Ideen, Aktivitäten oder Zielen ab. Hier wird klar, warum es so wichtig ist, sich selbst zu akzeptieren, zu lernen auch vermeintlich schlechte Eigenschaften oder Dinge, die wir nicht so gut können, anzunehmen. Das ist grundlegend, um sich als Person ganzheitlich wohlfühlen. Natürlich bedeutet es nicht, dass wir nicht an unseren Schwächen arbeiten können. Natürlich! Das ist sogar erstrebenswert und wenn man sich selbst leiden kann, ist das einfacher und erfolgsversprechender.

In dieser Übung beschäftigen Sie sich mit Ihren negativen Gedanken und den damit verbundenen Gefühlen. Die negativen Gedanken werden nicht verschwinden, wenn Sie sie ignorieren oder unterdrücken, nein sie sind immer da. Sie können nur lernen, bewusst damit umzugehen. Nur so werden Sie sich selbst bewusst, können sich besser akzeptieren, ein größeres Selbstwertgefühl und echtes Selbstvertrauen entwickeln.

1. Negative Selbstgespräche und Selbstkritik erkennen, also unangenehme Gefühle identifizieren
2. Den Ursprung ergründen und die negativen Gedanken hinterfragen
3. Negative Gedanken in positive und motivierende Gedanken ersetzen

Wenn es Ihnen schwer fällt, positive und motivierende Antworten auf Ihre negativen Gedanken zu finden, ist es hilfreich, sich zu überlegen, was Sie einer Freundin in dieser Situation raten würden. Für andere Lösungen finden, fällt uns oft leichter als für uns selbst.

Führen Sie diese Übung regelmäßig durch. Beginnen Sie mit einfachen Alltagssituationen und steigern sich langsam. Auch hier können Sie üben, nett mit sich zu sein. Sammeln Sie Ihre aktuellen oder vergangenen unangenehmen Erfahrungen und notieren Sie Ideen, wie Sie in Zukunft besser umgehen möchten.

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 6

## Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen

### Situationsanalyse negativer Gedanken und Gefühle

Beschreiben Sie kurz eine unangenehme Situation. Wie war die Situation?

Beispiel: Ich habe bei der Arbeit einen Fehler gemacht, als ich...

Woran haben Sie als Erstes in dieser Situation gedacht?

Haben Sie einen inneren Dialog geführt oder gab es (kurz vorher) einen automatischen

Gedanken. Beispiel: Nicht schon wieder! Ich werde es nie richtig machen! Ich kann das nicht! Der Job ist einfach nicht das Richtige für mich.

Welche negativen Gedanken und Gefühle hatten Sie in diesem Moment?

Beispiel: Stress, Wut, Angst, Frustration, Verzweiflung, Traurigkeit

Welche Ursache könnte dieser Gedanke haben? Welcher negative Glaubenssatz oder welches Gefühl stecken dahinter?

Beispiel: Eine ähnliche Situation haben Sie schon mal

erlebt, als Sie in der Schule als Jugendliche ausgelacht wurden. „Ich stelle mir vor meine Kolleginnen ziehen die Augenbrauen hoch und belächeln mich.“

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 6

## Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen

War Ihr erster Gedanke in diesem Moment sinnvoll/vernünftig?

Finden Sie Argumente dafür und dagegen.

Argumente dafür:

Argumente dagegen:

Wenn Sie weiterhin so denken, welche Konsequenzen hat diese Denkweise? Inwieweit wird es mein Leben beeinflussen?

Betrachten Sie psychologische, physische, berufliche und emotionale Auswirkungen.

Jetzt ist es Zeit, positiv zu denken.

*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

Lesen Sie sich Ihre negativen Gedanken noch einmal durch. Sollte sich eine ähnliche Situation wiederholen, was wäre eine positive und bessere Denkweise?

Was könnten Sie denken?

Jeder macht Fehler. Ein Fehler kann eine Chance sein, sich selbst zu entwickeln, sowie Stärken und Qualitäten zu erkennen, die bis dahin vielleicht übersehen wurden. Bedanken Sie sich bei dem Fehler, freuen Sie sich über die Erfahrung, Ihr neu Gelerntes und weiter geht's.

Analysieren Sie Ihre Schwachpunkte und negativen Gedanken und Gefühle. Dann schauen Sie, ob Sie sich aus eigener Kraft entwickeln wollen und können. Es ist legitim und manchmal wichtig, sich Unterstützung von außen zu holen.

Welche möglichen Gefühle verbinde ich mit dieser neuen positiven Denkweise?  
(sicher, verzeihend, selbstbewusst, glücklich, zufrieden, stark, stolz, entspannt, dankbar, erfolgreich)

Formulieren Sie eine kurze positive Affirmation/Bestätigung. Diese sagen Sie sich zukünftig selbst, wenn eine schwierige Situation auftaucht.

Beispiel: Ich bin gut, wie ich bin. Ich kann das.

*Aline Kramer*  
COACHING

# Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen Modul 6

## Negative Gedanken und Gefühle infrage stellen

5

Tipps

für Ihre positive Bejahung, auch Affirmation, genannt:

1. Formulieren Sie einfach und spezifisch und konzentrieren Sie sich auf die Lösung.
2. Verwenden Sie immer die Gegenwartsform.
3. Sprechen Sie sie laut und wiederholen Sie.
4. Überlegen Sie sich einen Trigger, um Ihre Affirmation zu verstärken (z. B. drücken Sie Ihre Finger zusammen).
5. Stellen Sie sich lebhaft eine Szene vor, die Ihre Affirmation unterstützt.

Welche konkreten Maßnahmen kann ich ergreifen, wenn diese Situation in Zukunft eintritt?

Beispiel: Anstatt mich für jeden Fehler bei der Arbeit zu verfluchen, werde ich meine Energie nicht für Dinge verschwenden, die ich nicht mehr ändern kann. Stattdessen konzentriere ich mich darauf, was ich aus diesem Fehler lernen kann und wie ich ihn am besten in Zukunft vermeide.

*Aline Kramer*  
COACHING