



Negative Gedanken auf Dauer loswerden

„Wir können die Vergangenheit nicht ändern, aber wir können verändern, was wir denken, fühlen und wie wir uns heute verhalten.“ - Albert Ellis -

Wie wir heute eine Situation bewerten, hängt damit zusammen, was wir in der Vergangenheit erlebt haben, wie unsere Glaubenssätze lauten, was wir für Wertvorstellungen entwickelt haben usw.

Eigentlich ist das eine spannend Sache, (wir Menschen sind nun mal unterschiedlich), wenn es da nicht das Problem gäbe, dass manche Situationen in uns irrationale Gefühle auslösen. Und mit diesen Gefühlen machen wir uns das Leben selbst schwer.

Zum Glück kannst du mit den folgenden 5 Fragen immer wenn es dir schlecht geht, irrationale Gedanken nicht nur aufspüren, sondern diese mit der letzten Frage auch verändern.

1. Entspricht dieses Denken den Tatsachen? Welche Beweise gibt es dafür?

2. Ist dieses Denken hilfreich dabei, mich selbst zu schützen?

3. Werde ich mit diesem Denken meine Ziele erreichen?

4. Ist dieses Denken hilfreich dabei, Probleme mit anderen zu vermeiden?

5. Sind das die Gefühle, die ich empfinden möchte, und hilft mir meine Denkweise dabei, mich so zu fühlen, wie ich es möchte?

Und nun noch zur Veränderungsfrage: **Was sollte ich statt dessen denken, um mich gut zu fühlen und so zu verhalten, wie ich es besser fände?**

Ich wünsche dir ganz viel Erfolg auf deinem Weg, du bist nicht allein.