

10 Fragen, um Gedanken zu verändern

Ziel: Perspektiven wechseln

Gründe dafür: Unser Denken beeinflusst unser Verhalten und auch die Ergebnisse unserer Handlungen.

1. Sehe ich nur die Negativseiten der Situation? Gibt es auch positive Seiten?
2. Ist es wirklich so? Was spricht für meine Sichtweise, was spricht dagegen?
3. Verallgemeinere ich zu stark?
4. Hilft mir der Gedanke, die Situation zu bewältigen?
5. Was würde ich einem Freund zur Unterstützung sagen, der sich in einer ähnlichen Situation befindet?
6. Was könnte schlimmstenfalls passieren? Wie schlimm wäre das wirklich?
7. Ich stelle mir vor, ich bin 80 Jahre alt. Wie werde ich rückblickend die jetzige Situation betrachten?
8. Wie wichtig ist diese Sache wirklich für mich?
9. Habe ich schon einmal eine ähnlich schwierige Situation gemeistert? Wie habe ich es damals geschafft? Was hat mir geholfen?
10. Welchen Sinn finde ich in dieser Situation? *

* Frage 10 eignet sich vor allem für Situationen, die nur wenig oder überhaupt nicht veränderbar sind.