

Gedanken bewusst steuern

Deine Gedanken beeinflussen Wahrnehmung, Gefühle und Verhalten. Diese Fragen helfen dir zu erkennen, welche Gedanken dich unterstützen und welche dich eher begrenzen.

Verstehen & Einordnen

1. Welche Gedanken beschäftigen mich häufig?
2. Welche Gedanken setzen mich unter Druck?
3. Was sage ich mir vor schwierigen Situationen?
4. Welche Gedanken geben mir Zuversicht?
5. Wann gelingt es mir, innerlich ruhig zu bleiben?

Weiterdenken & verändern

1. Welchen Gedanken möchte ich hinterfragen?
2. Was könnte ich mir stattdessen sagen?
3. Worauf möchte ich meinen Fokus richten?
4. Welche Vorstellung würde mich unterstützen?
5. Was möchte ich mental häufiger trainieren?



Mein nächster Schritt

Was ist mein nächster konkreter Schritt?



Bis wann?



Wer kann mich unterstützen?