

Hinderlich	Förderlich
<b>Das gibt's doch nicht! –Denken</b> Hadern / jammern, nicht-wahr-haben-wollen, hineinsteigern	<b>Es ist wie es ist – Denken</b> Annehmen - nicht hinnehmen
<b>Alles ist doof! - Denken</b> Einseitige negative Wahrnehmung, zu große Bedeutung, verallgemeinern	<b>Blick auf Positives</b> Erfreuliches, Gelungenes, Schönes, Dankbarkeit, „Glück im Unglück“, Sinn, aufs Wesentliche, weniger urteilen
<b>Das wird so oder so nichts!-Denken</b> Negatives Konsequenzen-Denken, Katastrophisieren, Angst vor Misserfolg	<b>Positives Konsequenzen-Denken</b> Chancen erkennen, Erfolge ausmalen, Hoffnung, Ent-katastrophieren
<b>Das kann ich nicht!-Denken</b> Nur an Defizite / Schwächen und Misserfolge denken, Selbstabwertung	<b>Stärken-Denken</b> Sich selbst akzeptieren und annehmen → Stärken, Erfolge, Ressourcen
<b>Personalisieren</b> Situationen / Verhalten anderer persönlich nehmen, angegriffen / verantwortlich fühlen	<b>Relativieren und Distanzieren</b> Beobachter sein, Realitätstestung

*Selbstreflektion:* Wie denkt mein Gehirn? Wie rede ich mit mir? Würde ich so mit meinem / meiner bestem / bester Freund/in sprechen?

★ **Merke:** Stress entsteht zu einem großen Anteil in unserem Kopf - Wie wir Situationen einschätzen und unsere Kompetenzen bewerten, hat großen Einfluss darauf, ob es zu einem Stress-Erleben kommt, oder nicht.

**Wichtig:** Stressverschärfende Gedanken erkennen und allmählich verändern. Leichter gesagt als getan!

Folgende Fragen können helfen, neue und förderliche Gedanken zu entwickeln:

## Annehmen

- Was bringt es sich darüber aufzuregen?
- Inwieweit helfen mir Ärger, Enttäuschung und Hadern jetzt, an mein Ziel zu kommen?
- Wer entscheidet darüber, wie sehr ich mich über das ärgere, was ist?

„Ich kann mich den ganzen Tag darüber ärgern, aber ich bin nicht dazu verpflichtet“

## **Blick auf das Positive**

- Was ist gut daran?
- Welcher Sinn?
- Was kann ich lernen?
- Wofür bin ich dankbar?
- Was habe ich schönes erlebt?

## **Positives Konsequenzen- Denken**

- Was kommt heraus, wenn alles gut geht?
- Wie werde ich mich fühlen, wenn ich die Anforderung erfolgreich bewältigt habe?
- Wie werden andere, die mir wichtig sind, auf meinen Erfolg reagieren?
- Was würde schlimmstenfalls geschehen? Wie schlimm und wahrscheinlich ist das wirklich?
- Mal schauen wofür es gut sein wird ...
- Was kann ich daraus lernen?

## **Stärken-Denken**

- Welche schwierigen Situationen habe ich bereits wie gemeistert?
- Welche Stärken habe ich dabei unter Beweis gestellt? Worauf bin ich stolz?
- Was gibt mir Mut und Sicherheit? Worauf kann ich mich verlassen?
- Wie würde jemand, der hinter mir steht, meine Stärken beschreiben?

## **Relativieren, Distanzieren, Konkretisieren**

- Wie werde ich morgen / in 1 Jahr / in 10 Jahren darüber denken?
- Trifft mich das persönlich? Wie sehen „neutrale“ Personen die Situation?
- Ist es wirklich so? Beweise / Tatsachen?
- Ist es immer so? Ausnahmen?

