

## Negative Gedanken loswerden

### ERKENNEN - AKZEPTIEREN - HINTERFRAGEN - DRAN BLEIBEN

#### Negative Gedanken erkennen...

- Schreibe den negativen Gedanken der in Dir wirkt hier auf
- \_\_\_\_\_

#### Negativen Gedanken akzeptieren...

- Negativen Gedanken beobachten
- Negativen Gedanken zu 100% akzeptieren
- Nicht den Versuch machen ihn zu verdrängen

#### Negativen Gedanken hinterfragen...

- Woher kommt dieser Gedanke
- Bringt der Gedanke mir irgendeinen Nutzen?
- Stimmt dieser Gedanke wirklich? Entspricht er wirklich der Realität?

#### Negativen Gedanken durch positiven Gedanken ersetzen...

- Formuliere Deinen negativen Gedanken in die positive Gegenform und schreibe ihn hier auf
- \_\_\_\_\_

z.B. Ich kann das nicht - in - Ich kann das

- Spüre nach wie gut sich dieser positive Gedanke anfühlt ohne Zweifel oder Kritik

#### Bleib dran...

- Immer wenn der alte negative Satz durchkommt, ersetzt Du ihn durch den positiven Satz

Mit jedem positiven Satz den Du etablierst, wird Dein Leben reicher

**Merke:**

Erfolgreiche und ausgeglichene Menschen denken immer positiv und visualisieren stets ihren Erfolg, niemals ihr Scheitern. Das bestärkt sie und verleiht ihnen ein maximales Selbstbewusstsein.

**Erfolge beginnen stets im Kopf**