

## Gedankenschaukel

Beobachten Sie Ihre Gedanken und hinterfragen Sie auftauchende negative Gedanken. Welches Negativ-Urteil über sich würden Sie sofort bestätigen? Z.B. „Ich kann nicht lustig sein ... oder ich bin ein Chaot...“ Doch woher wissen Sie das? Finden Sie das ein oder andere Situation, in der Sie durchaus lustig oder strukturiert und ordentlich waren.



Der Zweck der Übung ist, die „Negativ-Etiketten“ mindestens um eine Nummer schrumpfen zu lassen. So machen Sie sich bewusst, dass Sie durchaus auch lustig sein können. Finden Sie nun eine Gelegenheit, um dies wieder zu tun. Damit steigern Sie auch Ihr Selbstwertgefühl.

