



Claudia Bechert-Möckel

INTEGRIERTE LÖSUNGSORIENTIERTE PSYCHOLOGIE

Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung...

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG+COACHING+PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG+SELBSTMANAGEMENT
Dresdner Straße. 10a 01445 Radebeul Telefon: 0351/30910005 www.ilp-coach-dresden.de

Selbstverurteilende Gedanken erkennen und verwandeln

Haben Sie schon einmal beobachtet, was es automatisch in Ihnen denkt, wenn Ihnen etwas nicht gelingt, oder sich vor einer bestimmten Situation fürchten? Wir alle haben so eine Art inneren Kritiker in uns, der ständig an uns herumnörgelt, über uns bestimmen will und uns manchmal auch klein und hilflos macht. In dieser Übung geht es darum, solche destruktiven Gedankenmuster zu erkennen und gelingende Alternativen zu entwickeln. Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und legen Sie eine Liste mit zwei Spalten an.

--

1) Schreiben Sie in die linke Spalte alles, was Ihnen automatisch an selbstverurteilenden Gedanken zur Fortsetzung folgender Sätze durch den Kopf geht oder was Sie sich manchmal zu sich selbst sagen hören. Seien Sie dabei so verurteilend wie möglich, ohne das Geschriebene zu bewerten oder lange darüber nachzudenken. Wenn Ihnen zu jedem Satz mehrere Fortsetzungen einfallen, um so besser.

- Ich bin...(z.B. furchtbar, nichts wert, ein Verlierer, nicht liebenswert)
- Ich sollte...(z.B. mich zusammenreißen, perfekt sein, mich anstrengen)
- Ich müsste...(z.B. schöner, jünger, schlanker sein, es besser machen)
- Ich darf nicht...(z.B. so nett sein, meine Meinung sagen, so viel wollen)
- Ich kann..... nicht...(z.B. Auto fahren, den richtigen Partner finden)

Das sind Ihre automatischen Gedanken, mit denen Sie sich selbst immer wieder maßregeln. Was stellen Sie fest? Wie gehen Sie mit sich selbst um?

2) Schreiben Sie nun in die rechte Spalte eine liebevolle, wertschätzende „Übersetzung“ dieser selbstverurteilenden Gedanken. Wie könnte man noch darüber denken, wenn Sie weniger streng mit sich selbst wären? Was würden Sie Ihrem eigenen Kind sagen, wenn es so über sich denken würde?

Ich darf keine Fehler machen...	Durch Fehler lerne ich...
Ich bin zu nichts zu gebrauchen...	Es gibt viele Dinge, die ich gut kann
Ich geb´ s auf...	Es gibt Strategien, die ich noch nicht versucht habe...
Ich muss perfekt sein...	Ich bin so gut, wie ich bin...
Darin bin ich nicht gut...	Was fehlt mir noch dazu?
Ich kann das einfach nicht...	Ich kann es noch lernen...

3) Erlauben Sie sich, in der nächsten schwierigen Situation diese neue Haltung einmal auszuprobieren. Sagen Sie bewusst zu sich selbst: „Ich werde es noch lernen“, anstatt „Ich kann das nie!“. Beobachten Sie, was passiert, ich bin gespannt, was Sie entdecken...

Herzlichst, Ihre Claudia Bechert-Möckel