

Arbeitsblatt 3.2: Positive Selbstgespräche



... es anders bewerten ...

Dem stresserzeugenden Gedanken einen hilfreichen Gedanken entgegensetzen.

Beispiele:

- „Das hab´ ich doch früher schon geschafft.“
- „Das ist doch nicht so schlimm.“
- „Ich weiß, dass ich das kann.“
- „Kein Mensch ist perfekt.“

-

... sich selbst instruieren ...

Sich durch gezielte Instruktionen bei der Problembewältigung steuern.



Beispiele:

- „Eins nach dem anderen.“
- „Wenn ich das jetzt so & so mache, dann wird es mir gelingen.“
- „Nicht ablenken lassen. Es kommt jetzt darauf an, dass ich...“

-

-

... sich selbst ermutigen ...

Sich selbst im Stress gezielt durch hilfreiche Gedanken Mut zusprechen.

Beispiele:

- „Du schaffst das.“
- „Keine Panik. Du bist gut vorbereitet.“
- „Es kann nicht schaden, es zu probieren.“

-

