



Negative Gedanken los werden

Die Sokratische Methode

Häufig stecken wir in negativen Gedanken fest, die sich immer und immer wiederholen. Wir überlegen was wäre wenn,... und uns fallen 100te von Dingen ein, die vielleicht sein könnten - oder auch nicht. Dieses negative Gedankenkarussell kann man jedoch mit Übung und dran bleiben stoppen.

Die sokratische Methode ist, wie der Name schon vermuten lässt auf Sokrates' Erkenntnis zurück zu führen. Er erkannte, dass der Mensch eine höhere Einsicht, damit eine bessere Reflektion und damit eine größere Chance zur Veränderung hat, wenn er sich selbst und seine Gedanken beobachtet.

Es ist sozusagen ein bewusstes, kritisches, Selbstgespräch.

Nutze dieses Worksheet, um Deine eigenen negativen Gedanken zu hinterfragen. Sollte eine Frage nicht zu beantworten sein, dann geh einfach zur nächsten und kehre später nochmal darauf zurück.

Nimm Dir etwas Zeit, damit Du die folgenden Fragen wirklich sinnvoll beantworten und dann reflektieren kannst.



Welchen Gedanken willst Du überprüfen, bzw. verändern?

In welchen Situationen, zu welchen Anlässen taucht dieser Gedanke auf?

In welchen Situationen ist dieser Gedanke richtig?

In welchen Situationen ist dieser Gedanke womöglich falsch?



Wann/wodurch ist dieser Gedanke entstanden?

Gab es ein bestimmtes Erlebnis, seit dem Du diesen Gedanken hast?

Welche Annahmen liegen Diesem Gedanken, aus einem Erlebnis entstanden, zu Grunde?

Wie könnte man noch über dieses Erlebnis denken?

Wie würde Dein Idol/Vorbild oder eine andere neutrale Person darüber denken?



Wo stellst Du eine Übertreibung in diesem Gedanken fest?

Kann man diesen Gedanken, entstanden durch ein Erlebnis wirklich einfach auf alles andere übertragen? Warum nicht?

Hast Du diesen Gedanken von jemandem übernommen?

Für wie sinnvoll schätzt Du das ein?

Ist dieser Gedanke weiterhin sinnvoll?



Was würdest Du gerne statt dessen denken?

Wie würdest Du Dich dann gerne verhalten?

Was kannst Du jetzt konkret tun, um den ersten kleinen Schritt in Richtung positive Veränderung zu gehen?

Was sind die nächsten Schritte?



Und jetzt?



Plane jeden Tag eine kleine Aufgabe, einen kleinen Schritt, um Deine negativen Gedanken zu verändern.

Hau rein und bleib dran!
Wenn Du Fragen hast oder das Gefühl hast, dass die Veränderung "durch irgendwas" blockiert wird, dann melde Dich gerne bei mir.

In einem kostenlosen Gespräch gebe ich Dir gerne persönliches Feedback.

Ich wünsche Dir viel Spaß und würde mich sehr über eine Rückmeldung darüber freuen, ob es eine wertvolle Erkenntnis für Dich gegeben hat.

Deine Daniela

Daniela Findeisen
für Menschen, Tiere, Wohnen und Arbeiten.
daniela@daniela-findeisen.de
www.daniela-findeisen.de
+49 (0)162 408 55 00
Ich bin auch auf Facebook und Instagram!



ACTIVE
RESONANCE