

Ressource

Übung - Beobachtung

Beobachte im Verlauf eines Tages immer wieder ganz bewusst deine inneren Stimmen und Kommentare. Richte dabei deinen Fokus auf negative Aussagen wie z.B. :

"das hast du nicht verdient ", "du träumst wohl!" "siehst du, das hast du jetzt davon" usw.

Nimm ihn einfach wahr und achte auch drauf, welche Gefühle in dir dabei ausgelöst werden.

Mache dir, wann immer du etwas wahrnimmst, unbedingt Notizen. Trage diese Notizen bitte auf der Seite "Notizen" ein. Diese dienen uns zu einem späteren Zeitpunkt nochmal.

Fragen, die dich dabei unterstützen sind:

Wie redest du mit dir selber?

Was denkst du über dich?

Welche Gefühle lösen die Gedanken in dir aus?

Schau einmal ganz ehrlich hin und erinnere dich an Situationen, in welchen du z.B. Fehler gemacht hast, oder dich antreibst. Wie gehst du in solchen Situationen mit dir um? Verurteilst du dich selbst und redest dich schlecht, wie z.b. " Du wirst es nie schaffen! oder "Du musst noch besser werden" "du bist nicht gut genug" "du musst dies oder jenes noch tun!" usw. oder bist du milde und nachsichtig mit dir?

Ertappe dich dabei wie du über dich denkst.



Ressource

Übung - Beobachtung

Notizen

Wie redest du mit dir selber?

Was denkst du über dich?



Ressource

Übung - Beobachtung

Notizen

Welche Gefühle lösen die Gedanken in dir aus?

