



SCHRITT 4

WAS DENKE ICH?

Mach dir deine Gedanken bewusst.

Übung für Dich

Nimm ein Blatt Papier und einen Stift zur Hand. Du kannst auch die nächste Seite dazu verwenden. Stell Dir einen Timer auf zwei Minuten und schreib auf dein Blatt Papier alles auf, was du gerade denkst. Auch wenn es solche Gedanken sind wie „So eine komische Übung, was soll ich schon denken...!“ oder „jetzt fällt mir gar nichts ein...!“ Ganz egal, alles aufschreiben, dein ganzes momentanes Gedankenkarussell, alles was kommt, ohne zu werten. Einfach nur aufschreiben. Analysiert wird später. Nun schau dir deine Gedanken an. Passt das, was du liest? Sind Gedanken dabei, die dich erschrecken und die nicht so positiv sind? Oder magst du was du da liest? Mit dieser Übung machst du dir einen klitzekleinen Ausschnitt Deiner täglichen 60.000 Gedanken bewusst. Darum geht es nämlich. Bewusst machen: „Was denke ich gerade!“

Tipp

Wenn Du diese Übung öfter am Tag in verschiedenen Situationen ein paar Tage lang durchführst, wirst Du Deine wiederkehrenden Gedanken erkennen. Dann kannst du bewusst entscheiden, ob Du etwas ändern willst.





WAS DENKE ICH GERADE?





PLATZ FÜR MEINE NOTIZEN

Welche Erfahrung habe ich mit der Übung gemacht?

Welche Erkenntnis nehme ich mir mit?

