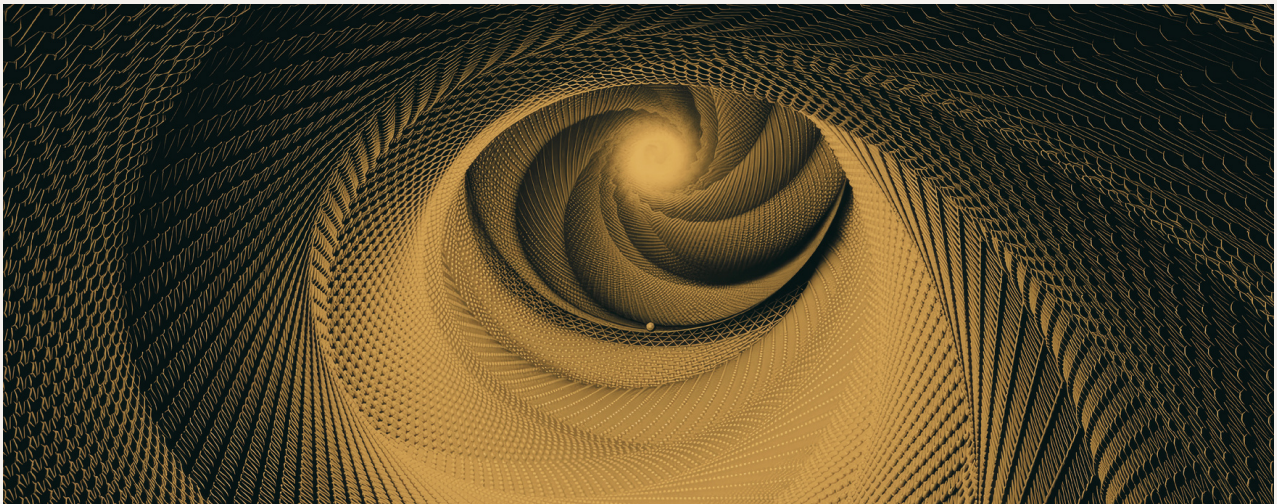




TAG 2: GEDANKEN VERSTEHEN



Manchmal denken wir Dinge so oft, dass sie sich wie Fakten anfühlen. Aber wenn man sie einmal aufschreibt, merkt man schnell, dass sie oft härter sind, als sie sein müssten. Ich habe irgendwann verstanden, dass nicht jeder Gedanke, den ich habe, auch wahr ist. Und genau das ist ein wichtiger Schritt: Nicht alles sofort zu glauben, was im eigenen Kopf passiert.

Kleiner Tipp...

Versuche, einen Gedanken leicht umzuschreiben.

Beispiel:

"Ich bin nicht gut genug" →
"Ich fühle mich gerade nicht gut genug"



Was du heute konkret machen kannst

- Lies dir die Gedanken von gestern nochmal durch
- Markiere 2-3 Gedanken, die besonders oft vorkommen
- Schreibe zu jedem Gedanken:
→ Ist das wirklich immer wahr?
→ Würde ich das auch zu einer Freundin sagen?