



GEDANKEN SIND KEINE ANWEISUNGEN

Ich denke es – aber ich muss es nicht tun.

Manche Gedanken klingen im ersten Moment sehr überzeugend. „Das schaffe ich nicht.“ „Das wird peinlich.“ „Ich muss sofort reagieren.“ „Das geht bestimmt schief.“ Dein Kopf sagt so etwas oft nicht leise und höflich, sondern mit der inneren Überzeugung eines Menschen, der gerade eine PowerPoint-Präsentation mit 87 Folien verteidigt.

Aber ein Gedanke ist noch keine Tatsache. Und ein Gefühl ist noch kein Arbeitsauftrag.



Genau hier hilft eine kleine Sortierung:
Erst sortieren, dann entscheiden, was dir wirklich hilft.



SO GEHT'S:

- 1 Mein Gedanke ist:

- 2 Mein Gefühl dazu ist:

- 3 Mein erster Impuls wäre:

- 4 Hilfreicher wäre jetzt:



BEISPIEL:

- 1 Mein Gedanke ist:
„Ich schaffe das nicht.“
- 2 Mein Gefühl dazu ist:
Unsicherheit.
- 3 Mein erster Impuls wäre:
Aufschieben oder mich verstecken.
- 4 Hilfreicher wäre jetzt:
Die Datei öffnen und einen kleinen Anfang machen.



Frage dich am Ende nur:
Was wäre jetzt eine kleine hilfreiche Handlung?
Nicht die perfekte. Nicht die mutigste.
Nur eine hilfreiche.



WARUM DAS HILFT:

- ☁ Wenn du Gedanken, Gefühle und Impulse nicht trennst, fühlt sich alles wie eine einzige Wahrheit an.
- ❤ Aus „Ich habe Angst“ wird schnell „Ich kann das nicht“.
- ⚡ Aus „Ich bin unsicher“ wird „Ich sollte es vermeiden“.
- 🕒 Aus „Ich stehe unter Druck“ wird „Ich muss sofort irgendetwas tun“.



Die vier Zeilen machen Abstand:
Du erlaubst dem Gedanken, da zu sein.
Du erlaubst dem Gefühl, da zu sein.
Aber du gibst dem ersten Impuls nicht automatisch das Steuer.



PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn du dich hineinsteigerst

wenn du Druck verspürst

wenn du negative Gedanken hast

wenn du Aufgaben aufschiebst

wenn dein Kopf nicht still wird



MERKSATZ:

Ein Gedanke darf laut sein.
Er muss trotzdem nicht dein Chef sein.



QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus einer Videoquelle zum Thema „Stop believing every thought“: Gedanken, Gefühle, erste Impulse und hilfreiche Handlungen unterscheiden.

