



# ZEHN SÄTZE, DIE DEINEN KOPF UNNÖTIG UNTER DRUCK SETZEN

Prüfe. Ersetze. Entlaste deinen Kopf.

Manchmal stresst dich nicht nur die Situation. Manchmal stresst dich ein Satz, den du über deinen Kopf glaubst. Solche Sätze klingen oft streng, logisch und erwachsen. Leider sind sie manchmal ungefähr so hilfreich wie ein Feuersignal, der auch beim Toastbrot losgeht.

Prüfe kurz, ob einer dieser Sätze gerade in dir aktiv ist:

- |   |  |
|---|--|
| 1 <input type="checkbox"/> Ich müsste meine Gedanken kontrollieren können.      | 6 <input type="checkbox"/> Mehr Nachdenken löst das Problem. |
| 2 <input type="checkbox"/> Wenn ich so denke, stimmt etwas mit mir nicht.       | 7 <input type="checkbox"/> Mein Bauchgefühl hat immer recht. |
| 3 <input type="checkbox"/> Ich muss mich jetzt sofort beruhigen.                | 8 <input type="checkbox"/> Ich muss erst motiviert sein.     |
| 4 <input type="checkbox"/> Mein Gefühl ist ein Fakt.                            | 9 <input type="checkbox"/> Vermeidung hilft mir.             |
| 5 <input type="checkbox"/> Wenn ich stärker wäre, würde mich das nicht treffen. | 10 <input type="checkbox"/> Ich bin eben so verdrahtet.      |

Nicht jeder Gedanke ist ein Befehl.



## ÜBUNG: MACH ES KONKRET.

1 Mein alter Satz:

\_\_\_\_\_



2 Mein hilfreicher neuer Satz:

\_\_\_\_\_



3 Mein nächster kleiner Schritt:

\_\_\_\_\_



## WARUM DAS HILFT:

Strenge Sätze machen Stress oft enger. Sie verwandeln einen normalen Gedanken in ein Problem, ein Gefühl in einen Beweis oder eine Startschwierigkeit in einen Charakterfehler.

Ein hilfreicher Gegensatz nimmt nicht alles weg. Aber er macht wieder Handlungsspielraum auf.

Du musst deinen Kopf nicht vollständig im Griff haben. Du brauchst nur einen Satz, der dich nicht zusätzlich klein macht.



## PASST BESONDERS GUT BEI:



wenn dein Kopf nicht still wird



wenn du dich hineinsteigerst



wenn du negative Gedanken hast



wenn du Aufgaben aufschiebst



wenn du dich selbst unter Druck setzt



## MERKSATZ:

Nicht jeder Satz über deinen Kopf ist wahr. Manche Sätze machen nur unnötig Druck.



## WÄHLE EINEN SATZ AUS UND ERSETZE IHN DURCH EINEN HILFREICHEREN.

### STATT

### SAG



„Ich müsste meine Gedanken kontrollieren können.“



„Ich muss Gedanken nicht kontrollieren. Ich kann entscheiden, welchem ich folge.“



„Mein Gefühl ist ein Fakt.“



„Mein Gefühl ist ein Signal. Ich darf es prüfen.“



„Ich muss erst motiviert sein.“



„Ich kann mit einem kleinen Schritt anfangen.“



„Ich bin eben so.“



„Mein System kann lernen. Nicht sofort vollständig, aber Schritt für Schritt.“



## DEIN KOPF ARBEITET MIT ALTEN VORHERSAGEN

Dein Gehirn ist kein neutraler Nachrichtensprecher. Es arbeitet mit Erfahrungen, Erwartungen und Schutzprogrammen.

Manchmal meldet es Gefahr, obwohl nur etwas ungewohnt ist. Manchmal erzählt es dir eine alte Geschichte, obwohl die Situation heute eine andere ist.

Das bedeutet nicht, dass mit dir etwas falsch ist. Es bedeutet nur: Dein Kopf nutzt Material, das er kennt.



## DU KANNST DEINEM KOPF EINE NEUE RICHTUNG GEBEN:



durch andere innere Sätze



durch Wiederholung



durch kleine neue Handlungen



durch freundlichere Bewertungen



durch bewusstes Benennen



Nicht auf Knopfdruck. Aber Schritt für Schritt.



## QUELLE / BEZUG:

Adaptiert aus einer Videoquelle „10 lies you have been told about your brain in 60 seconds“. Ergänzt durch eine Videoquelle zu Veränderbarkeit, Selbstgespräch und alten Erfahrungen/Vorhersagen. Für dieses Buch als Mythen- und Glaubenssatz-Check arbeitsnah umformuliert.

Wahrnehmen

Hinterfragen

Ersetzen

Handeln

