

Deine Motivation

Wenn in Zukunft in einer schwierigen Situation ein destruktiver Gedanke kommt: „Der kauft bestimmt nicht.“, oder „Das schaffe ich nie.“ – dann mache sofort einen Gedankenstopp!

Überlege, was du stattdessen denken kannst. Das wäre zum Beispiel: „Den krieg ich sicher noch!“ oder „Ich schaffe das!“ Damit lenkst du deine Aufmerksamkeit auf Energie und ein positives Ergebnis.

Schreibe dir in Zukunft negative Gedanken auf und formuliere sie um:

Destruktiver Gedanke	Positive Umformulierung