

Beliebige Ereignisse regen Gedanken an, und diese Gedanken lösen Gefühle und Verhaltensweisen aus.

Das **ABC der Gefühle**:
A = **activating event** (Ereignis, das die Gedanken aktiviert)
B = **belief** (Gedanken, Überzeugungen)
C = **consequences** (Reaktionen, Folgen, nämlich Gefühle und Handlungen)

SELBSTLIEBE ist die BASIS für ein angenehmes MITEINANDER!!!

Stelle die beunruhigenden Gedanken in Frage und prüfe genau:

- Stimmt es wirklich, was ich mir hier einrede, nämlich, dass mein Glück von anderen abhängt?

- Was spricht für meine Überlegungen, was spricht dagegen?

Pro	contra

- Helfen mir meine Gedanken, mich so zu fühlen, wie ich es möchte, und meine Ziele zu erreichen, oder mache ich mich damit nur nervös?

- Was müsste ich denken, um ruhiger und gelassener zu werden?

- Was ist im Moment in Ordnung? – Was ist heute gut bzw. nicht schlecht gelaufen?

- Was sieht für mich in nächster Zeit relativ gut aus? Was entwickelt sich nicht schlecht?

- Was gibt mir Ruhe? _____
- Was könnte ich tun, um ruhiger und gelassener zu werden?

- Was müsste ich denken, um mich zu beruhigen?

- Warum möchte ich eigentlich gelassener sein und einen entspannten Lebensstil entwickeln?
(Motivation)

- Welchen Erfolg (welche Leistung) habe ich erzielt, den ich anerkennen kann, auch wenn er klein ist oder ich ihn übersehen habe? (Selbstvertrauen)

- Wie kann ich Misserfolge und Fehler nicht überbewerten?

Das 1 x 1 des Problemlösens

1. Worin besteht das Problem? (Formuliere einen präzisen Satz)

Das Problem ist, dass _____

2. Was genau ist das Problem?

3. Was ist sein Kern?

4. Was ist das Schlimmste daran?

5. Was ist das Ziel? (Formuliere einen präzisen Satz)

Mein Ziel ist es, dass _____

6. Was will ich erreichen?

7. Was soll bei all meinen Bemühungen herauskommen?

8. Welche Wege kann ich einschlagen?

9. Welcher scheint am erfolgversprechendsten?

Nicht der Weg ist wichtig, sondern das Ziel!!!!

Strategien zu mehr Optimismus:

- **Pessimistische Gedanken erkennen und durch optimistische ersetzen**

Sobald ich denke: _____
fühle ich mich kraftlos und will aufgeben.

Stelle eine Hypothese auf:
Ich vermute, dass _____

Was beweist eigentlich, dass es wirklich so ist, wie ich vermute?

Was spricht gegen meine Annahmen?

Welche optimistischen Alternativen bieten sich mir?

- **Typische pessimistische Erklärungsmuster erkennen und ersetzen**

Kann man die Tatsachen auch anders beurteilen?

Wie kann man das Geschehen auf andere Weise erklären?

Wie würde ein unbeteiligter Beobachter es sehen?

- **Die Konsequenzen bedenken und Aktionspläne entwerfen**

Was ist das Schlimmste, das passieren könnte?

Was ist das Beste, das geschehen könnte?

Was ist wohl das Wahrscheinlichste?

Was kann ich unternehmen, um die Situation zu verbessern, falls der schlechteste Fall eintritt?

Was kann ich tun, damit der beste Fall eintritt?

Was werde ich machen, wenn das Wahrscheinlichste passiert?

- **Optimismus regelmäßig trainieren**

Führe die Kopfstandtherapie durch!!! Mache eine Liste mit deinen pessimistischen Gedanken und Überlegungen und schreibe diese auf die linke Seite eines Blattes. Dann wandle sie durch optimistische Argumente um und schreibe diese auf die rechte Seite des Blattes. Finde Argumente, wie du die Sache sonst noch sehen kannst, wie andere sie sehen würden. Betrachte die Folgen, die sich ergeben könnten. Konzentriere dich darauf, den besten Fall herbeizuführen und den schlimmsten aktiv zu verhindern.

Die beiden inneren Wege zur Gelassenheit heißen:

- Umdenken
- Ablenken

Am Schwersten sind die Probleme zu lösen, die keine sind!

Entspanntes Denken hat mit Toleranz, Akzeptieren und Bejahen zu tun!!!

Die Entspannung der Gedanken beginnt damit, dass man darauf achtet, was einem durch den Kopf geht!

Bemerke, was Du denkst! Bewusstheit öffnet Wahlmöglichkeiten!

Es ist unmöglich, das Denken abzustellen!
Das Denken an sich belastet einen nicht!

Wir können von einer Sekunde zur anderen Ruhe haben, wenn wir uns von unangenehmen Themen abwenden und angenehmen oder neutralen Gegenständen zuwenden.

Pass auf, dass du deinen Gedanken keine selbstständige Macht zuschreibst und zu ihrem Opfer wirst!

Du nimmst Deine Innenwelt überallhin mit – ich kann meine innere Ruhe überall und immer finden, wann immer ich will – wenn ich sie suche!

Ich entspanne mein Denken, indem ich mich selbst und meine Umwelt freundlich und mit Nachsicht bewerte.

Man hat immer die Möglichkeit, sich in Gedanken mit etwas anderem als den Problemen zu beschäftigen!

**Im Leben gibt es mehr als nur Probleme!
(„Ich habe ein Problem, aber: Ich bin nicht das Problem“)**

Nicht die Veränderung an sich verursacht Leiden, sondern unsere Einstellung dazu!

Wenn du Stress hast, musst du die Stress verursachenden Gedanken so schnell wie möglich erkennen, anzweifeln und durch andere, die dir weiterhelfen, ersetzen!

Eine Lösung ist eine Lösung – Kapriziere dich nicht auf eine bestimmte Vorstellung, wie ein Problem gelöst werden müsste und schlage erreichbare Lösungen nicht aus.

Bleibe bei der Suche nach Lösungen offen – nehme das, was funktioniert, auch wenn die Lösung anders aussieht, als du es ursprünglich dachtest.

Ohne Motivation keine Bewegung!

Übersicht einiger gelassener, optimistischer Gedanken:

Zwischenmenschliches:

- Ich habe schon einiges überstanden. Ich kann damit auch fertig werden, sogar leichter als ich zunächst dachte.
- Wir sind unterschiedlicher Meinung? – Na und?
- Es ist, wie es ist.
- Es ist schlimm. Aber nicht schlimmer als schlimm.
- Vielleicht wäre es anders besser, aber das denke ich nur, vielleicht wäre es anders noch schlechter. Jedenfalls geht es auch so.
- Wie soll mein Leben in Zukunft aussehen? – Wie kann ich es verbessern?
- Was habe ich gelernt?
- Ein Glück, dass das vorbei ist. Jetzt blicke ich nach vorn.
- Es war nicht alles gut, und es war nicht alles schlecht. Ich werde das Gute wiederholen und aus dem Schlechten lernen.
- Ich bestimme selbst, was ich denke, fühle, tue und wie es mir geht – kein anderer!!!
- Die anderen machen, was sie wollen – ich auch!
- Es wäre mir anders lieber, doch damit kann ich auch umgehen.

Leistung und Erfolg:

- Ich habe Ziele – falls ich diese nicht erreiche, kann ich das ertragen
- Jeder leistet etwas. Man ist kein Versager, wenn man übertriebene Ansprüche nicht erreicht.
- Misserfolge gehören zum Leben. Menschen sind unvollkommen und machen Fehler – ich auch.
- Der Wert eines Menschen hängt doch nicht von seinen Leistungen ab.
- Niederlagen und schlechte Leistungen kann ich nicht leiden, doch ich kann sie aushalten und damit umgehen
- Wo steht geschrieben, dass ich besser sein muss als andere?

Loslassen und abschalten:

- Jeder braucht eine Pause – manche merken es nur nicht.
- Harte Arbeit ist keine Garantie für Erfolg – wohl aber für Erschöpfung.
- Ruhe und Pausen helfen mir, meine Ziele zu erreichen und Probleme zu lösen.
- Je schwerer es mir fällt, eine Pause zu machen, umso nötiger habe ich sie.
- Ich lasse alles los, worauf ich mit Zorn, Angst oder Enttäuschung reagiere, indem ich meine Aufmerksamkeit häufiger auf das lenke, was ich angenehm und beruhigend finde.
- Ich lasse Probleme los, indem ich ihnen **feste Zeiten** zuweise, um mich mit ihnen zu befassen.
- Extreme helfen mir nicht weiter – es kommt auf die richtige Balance an, also einen guten Kompromiss finden zwischen Problemlösung und -besessenheit.
- Ich bleibe gelassen im Umgang mit Problemen, indem ich sie zulasse und akzeptiere.
- Konzentriere dich auf das Wesentliche – mache in Ruhe eine Sache nach der anderen.