

# Lieber «negative Gedanke»



Du bist:

Dein negativer Gedanke ist:

## Struktur des Briefes und Beispiel

Vorschlag	Beispiel
Sprich den Gedanken an, als wäre er eine Person, z. B. mit „Lieber ‚Ich-bin-nicht-gut-genug‘-Gedanke“.	Lieber „Ich-bin-nicht-gut-genug“-Gedanke,
Erkläre, wann der Gedanke auftaucht und wie er sich auf dich auswirkt.	du tauchst oft auf, wenn ich etwas Neues ausprobiere oder etwas nicht perfekt mache. Du flüsterst mir zu, dass ich scheitern werde, und das macht mich unsicher und ängstlich.
Falls der negative Gedanke auch etwas Gutes hat, erkenne dies an.	Ich verstehe, dass du mich vielleicht vor Enttäuschungen schützen willst. Du versuchst mich darauf vorzubereiten, dass nicht immer alles glatt läuft, und dafür danke ich dir.
Zeige auf, warum das, was der negative Gedanke sagt, nicht wahr oder übertrieben ist.	Aber weisst du was? Was du mir erzählst, ist nicht wahr. Ich habe schon viel erreicht, auch wenn es nicht perfekt war. Und auch wenn ich Fehler mache, heisst das nicht, dass ich nicht gut genug bin.
Verabschiede dich von deinem negativen Gedanken und bitte ihn, dir auch Ruhephasen zu gönnen.	Deshalb sage ich dir jetzt: Danke für deine Sorge, aber ich lasse dich gehen. Du kannst dich ausruhen und mich in Ruhe lassen, vor allem, wenn ich mich auf das konzentrieren will, was ich wirklich kann.
Schliesse mit einem positiven Satz ab und unterschreibe mit „Ich“.	Ich glaube an mich und gehe meinen Weg.  Liebe Grüsse  Ich

Jetzt umblättern...

Jetzt bist du dran...

Lieber „\_\_\_\_\_“-Gedanke,

