

Musik im Kopf





- Mein Stresslevel ist im Moment ...
- Meine Gedanken drehen sich gerade um ...
- Ich muss noch daran denken, ...

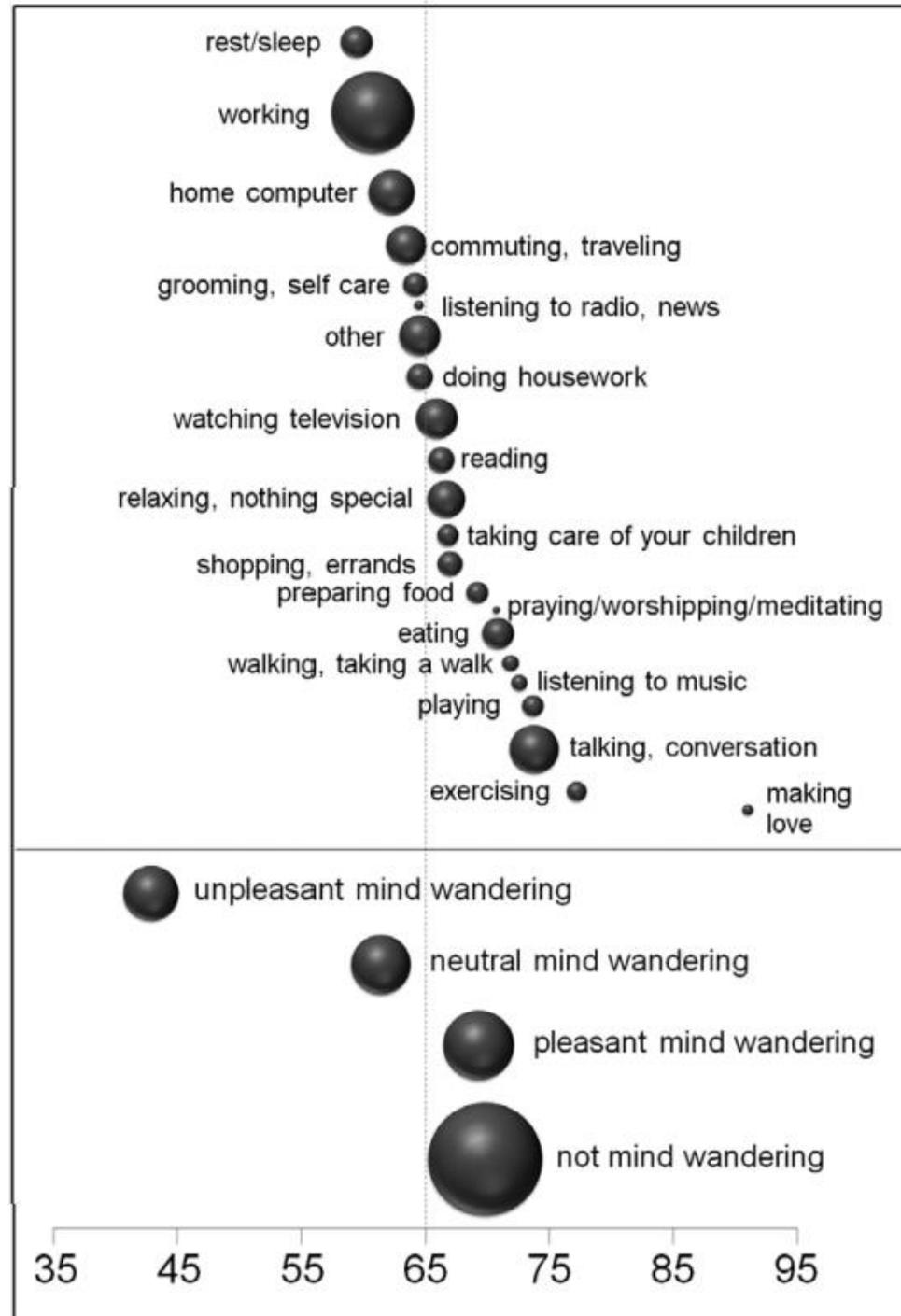








Warum?



Das ist alles meine Schuld.

Ich muss das heute noch
erledigen.

Ich bin so dumm.

Immer sage ich das Falsche.

Sie kann mich nicht leiden.

Ich habe schon wieder zu viel
gegessen.

Ich habe bestimmt was vergessen.

Ich gehöre hier nicht hin.

Zum Glück gibt es Make-Up.

Ich werde mich blamieren.

Alle schauen mich an.

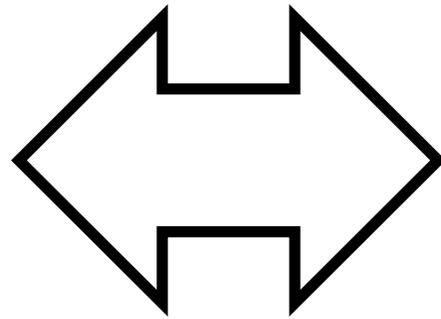
Ich bin eine Versagerin.





Und was machen wir jetzt
dagegen?

leicht



simpel



Die Lösung

Hör auf.

Wie?

- 1. Loggen**
- 2. Steckbrief**
- 3. Jagen**

1. Loggen

- Am besten handschriftlich.
- Timer für 2-3 mal am Tag stellen.
- Fünf Minuten lang alle Gedanken aufschreiben.
- Möglichst wortwörtlich.
- Zwei Wochen lang.

2. Steckbrief

- Zusammenhänge (und Muster) finden
- Namen geben
- Mit jemandem besprechen

3. Jagen

- „Das ist ein Gedanke, nicht die Wahrheit.“
- „Dieser Gedanke macht mich unglücklich. Ich entscheide mich neu.“
- „STOPP.“

3. Jagen

- „Das ist ein Gedanke, nicht die Wahrheit.“
- „Dieser Gedanke macht mich unglücklich. Ich entscheide mich neu.“
- „STOPP.“
- Mini-Pause machen: Fingerspitzen, Zehen, Herz

3. Jagen

- „Das ist ein Gedanke, nicht die Wahrheit.“
- „Dieser Gedanke macht mich unglücklich. Ich entscheide mich neu.“
- „STOPP.“
- Mini-Pause machen: Fingerspitzen, Zehen, Herz
- Stimme und Persönlichkeit geben

3. Jagen

- „Das ist ein Gedanke, nicht die Wahrheit.“
- „Dieser Gedanke macht mich unglücklich. Ich entscheide mich neu.“
- „STOPP.“
- Mini-Pause machen: Fingerspitzen, Zehen, Herz
- Stimme und Persönlichkeit geben
- Plus-Punkte: Denke bewusst etwas *Gutes*.

Simpel, nicht leicht.

1. Loggen

Ich muss das heute noch erledigen.

Ich bin so dumm.

Sie kann mich nicht leiden.

Ich habe schon wieder zu viel
gegessen.

Ich gehöre hier nicht hin.

Zum Glück gibt es Make-Up.

Steckbrief

Allgemeine Kategorien

- Sorgen
- Fantasien
- To-Do-Listen

Gedanken



Theorien über die Welt

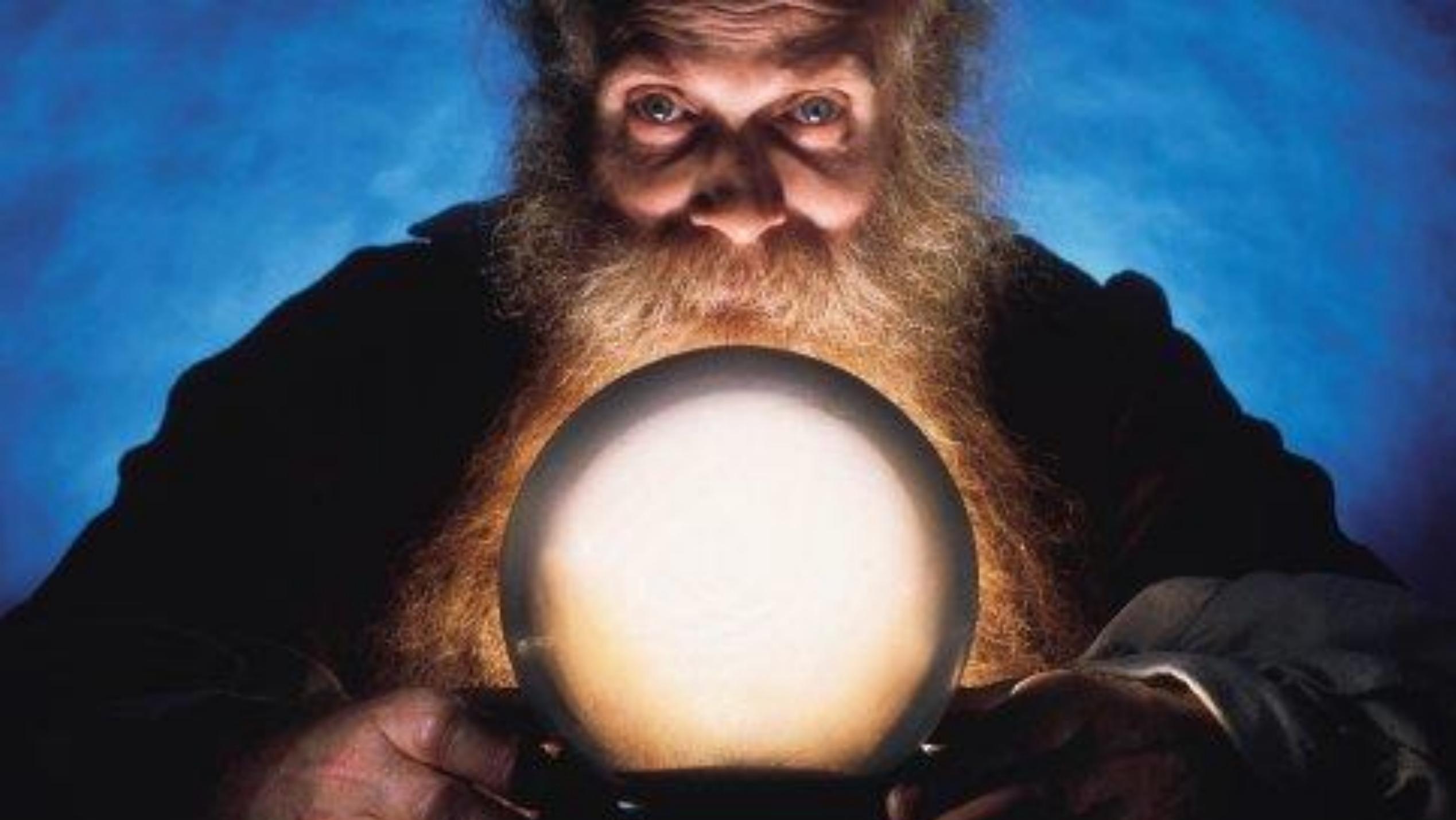
- Ich muss hart arbeiten, um Anerkennung oder Liebe zu bekommen.
- Ich bin nicht liebenswert.
- Ich verdiene es nicht, glücklich zu sein.
- Ich muss immer freundlich sein.
- Jede Person, der ich nahe komme, wird mich verletzen.
- Ich muss mich beschützen.
- Andere Leute verstehen mich nicht.
- Ich muss schön sein.
- Es ist gefährlich, schwach zu wirken.
- Ich kann nicht um Hilfe bitten.
- Ich muss alles perfekt machen.

Jagen

Ich muss das heute noch erledigen.



Sie kann mich nicht leiden.



Fragen
bisher?

Problem shooting

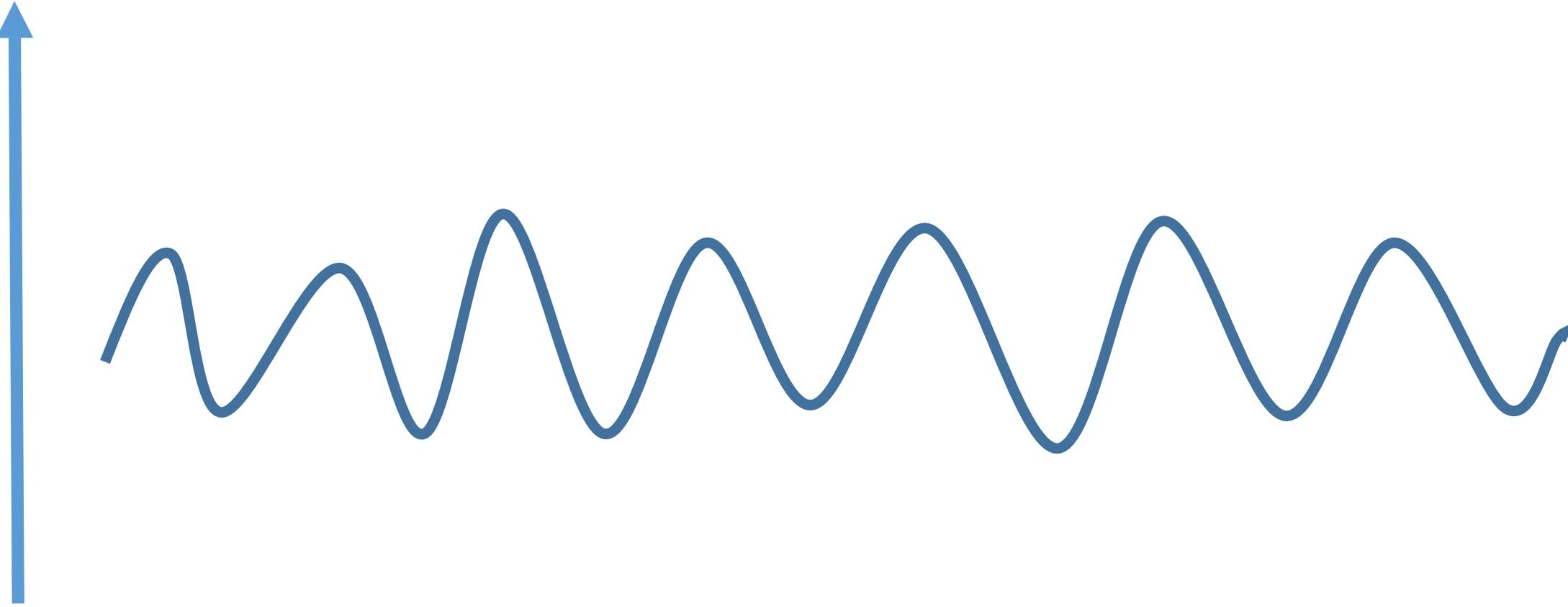
Wie soll ich die Gedanken jagen,
wenn sie unbewusst sind?

Brauche ich die negativen
Gedanken nicht als Motivation?

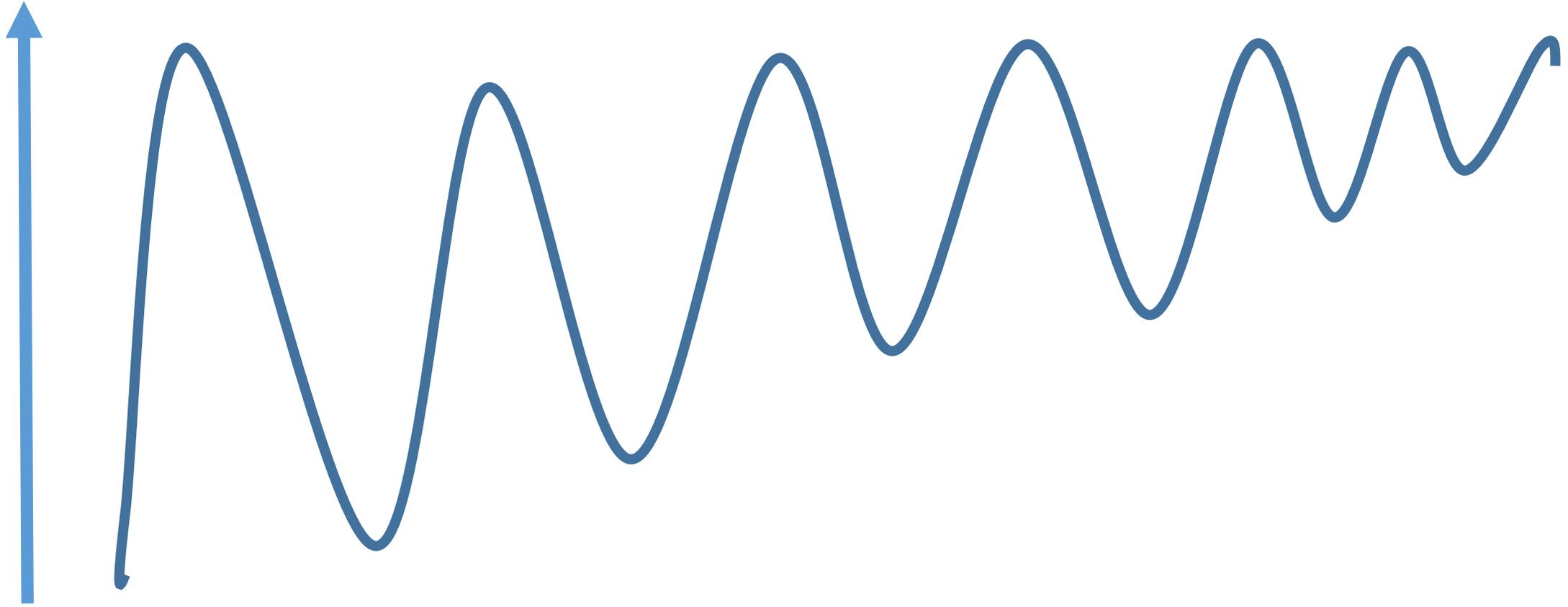
Ich komme einfach nicht voran.

Ein paar Worte zu Erfolg ...

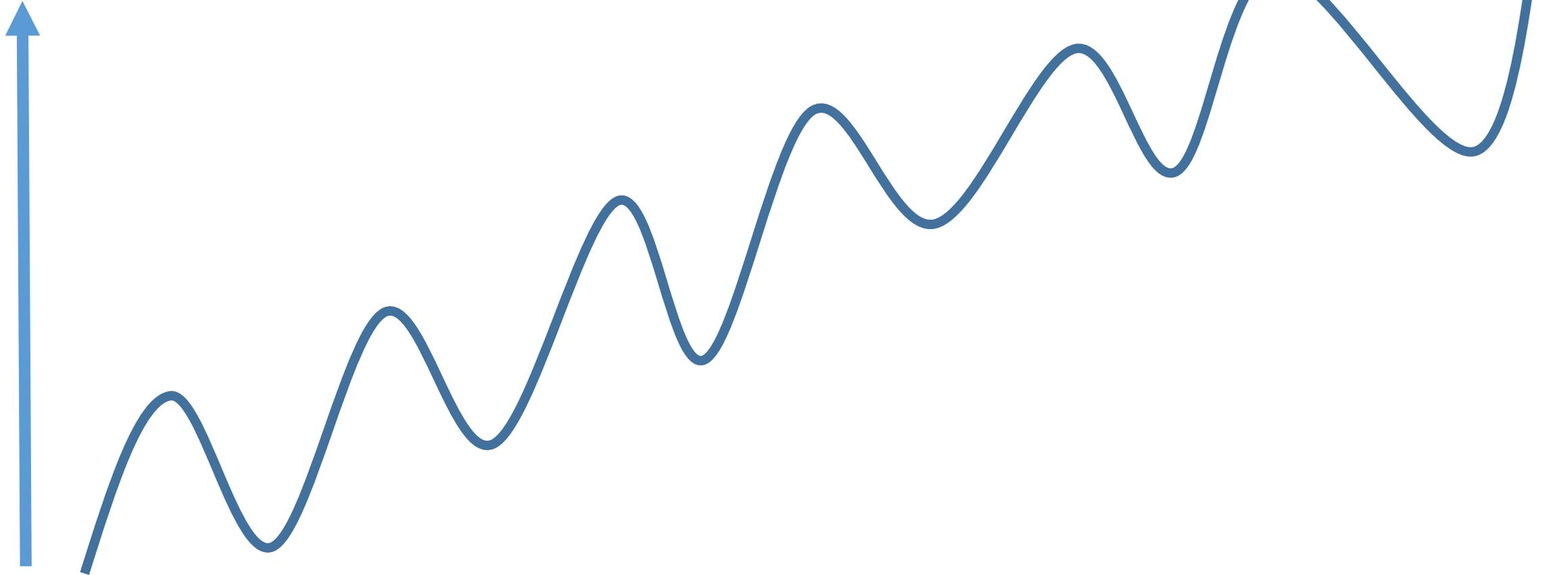
Gefühl:



Wirklichkeit I:



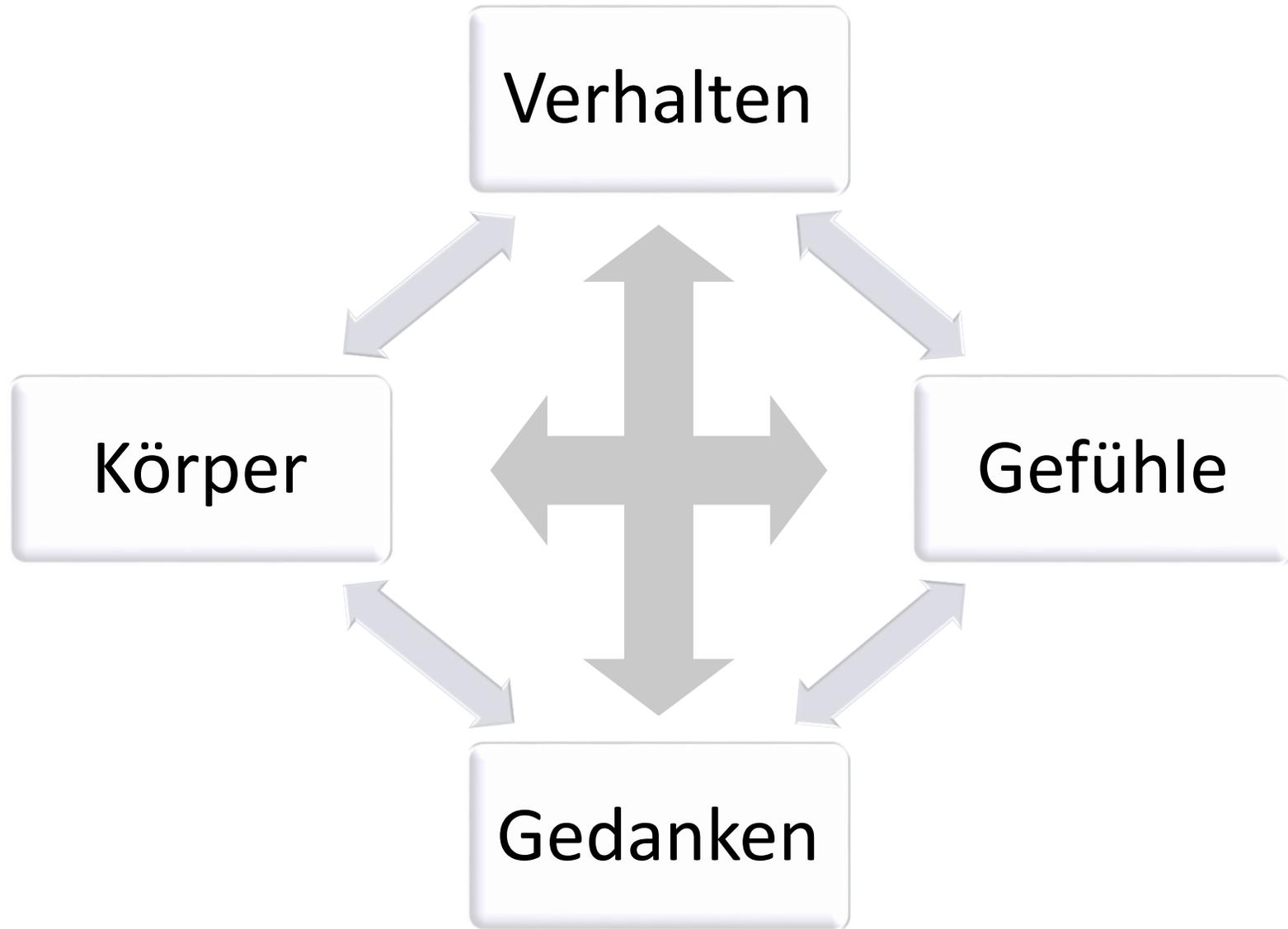
Wirklichkeit II:





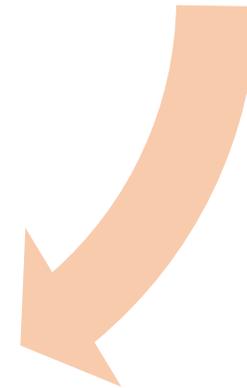






Negatives
Selbstbild

Negatives
Selbstbild

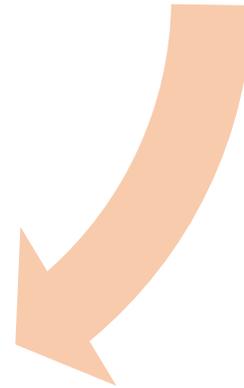
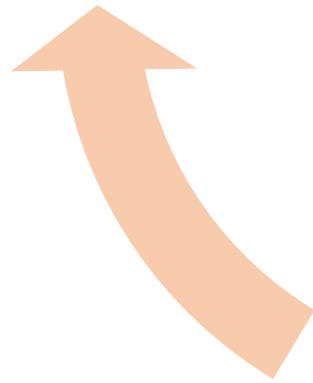


Hohe
Standards

Unmöglich
zu
erreichen

Negatives
Selbstbild

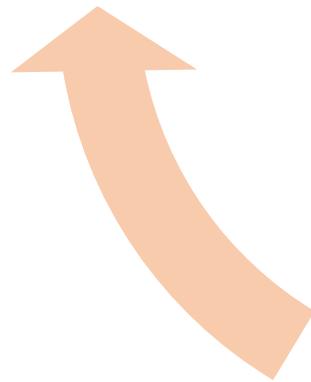
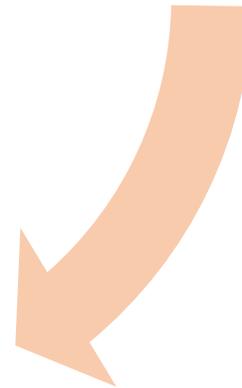
Hohe
Standards



Unmöglich
zu
erreichen

Negatives
Selbstbild

Hohe
Standards



Unmöglich
zu
erreichen

Negatives
Selbstbild

Hohe
Standards

Perfektionismus

„Ich bin eine
Versagerin.“

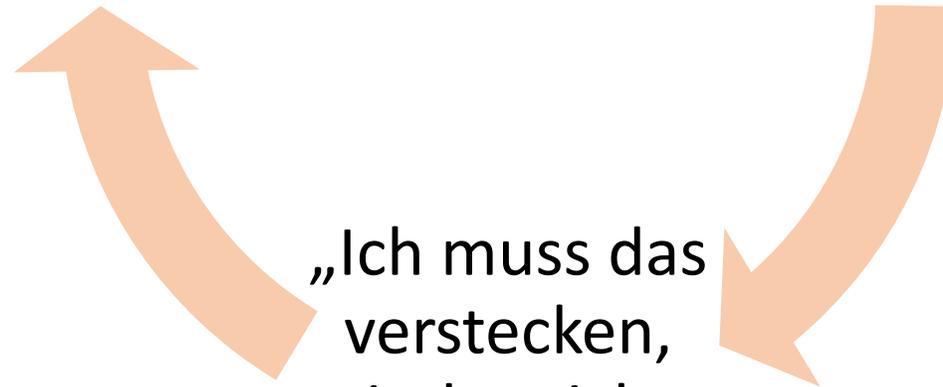
„Ich bin eine
Versagerin.“

„Ich muss das
verstecken,
indem ich
immer
perfekt bin.“



„Nie schaffe
ich etwas.“

„Ich bin eine
Versagerin.“

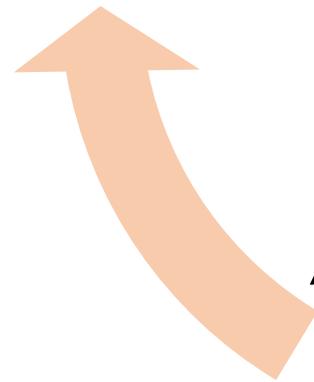


„Ich muss das
verstecken,
indem ich
immer
perfekt bin.“

„Nie schaffe
ich etwas.“

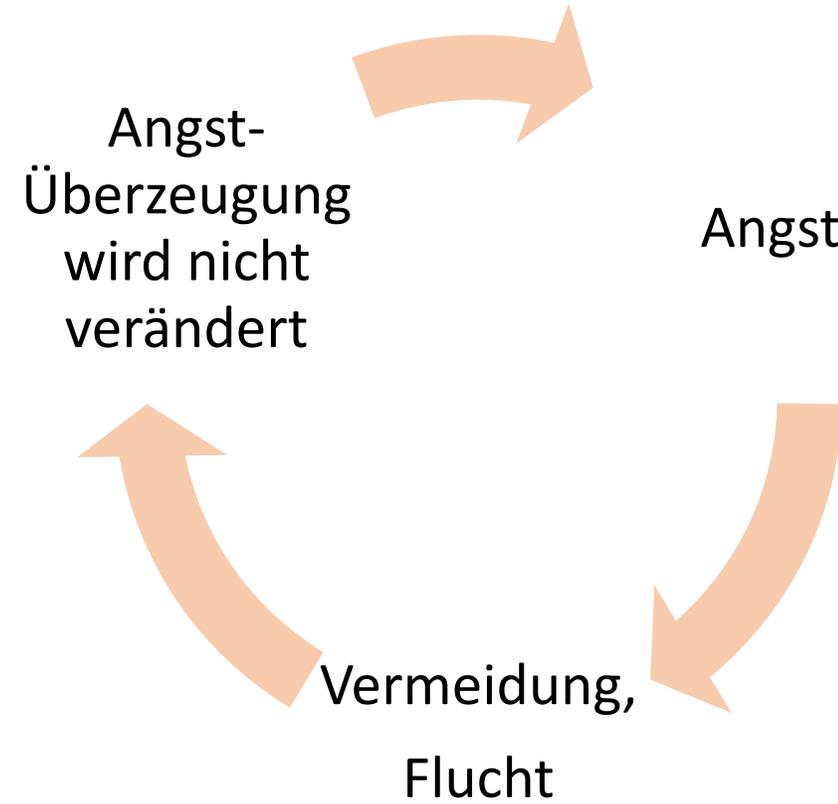


„Ich bin eine
Versagerin.“



„Ich muss das
verstecken,
indem ich
immer
perfekt bin.“





Angst

„Ich kann
nicht vor
Publikum
singen.“

„Ich kann
nicht vor
Publikum
singen.“

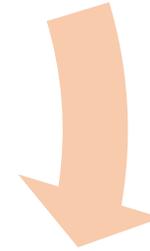


Schon vorher
aufgeregt,
evtl.
schlechte
Vorbereitung

„Ich kann
nicht vor
Publikum
singen.“



Schon vorher
aufgeregt,
evtl.
schlechte
Vorbereitung

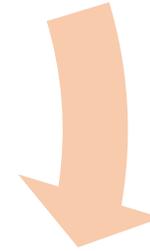


Lauern auf
das kleinste
Anzeichen

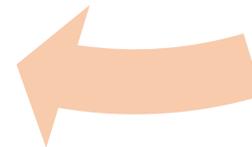
„Ich kann
nicht vor
Publikum
singen.“



Schon vorher
aufgeregt,
evtl.
schlechte
Vorbereitung



„Ich wusste
es ja.“



Lauern auf
das kleinste
Anzeichen

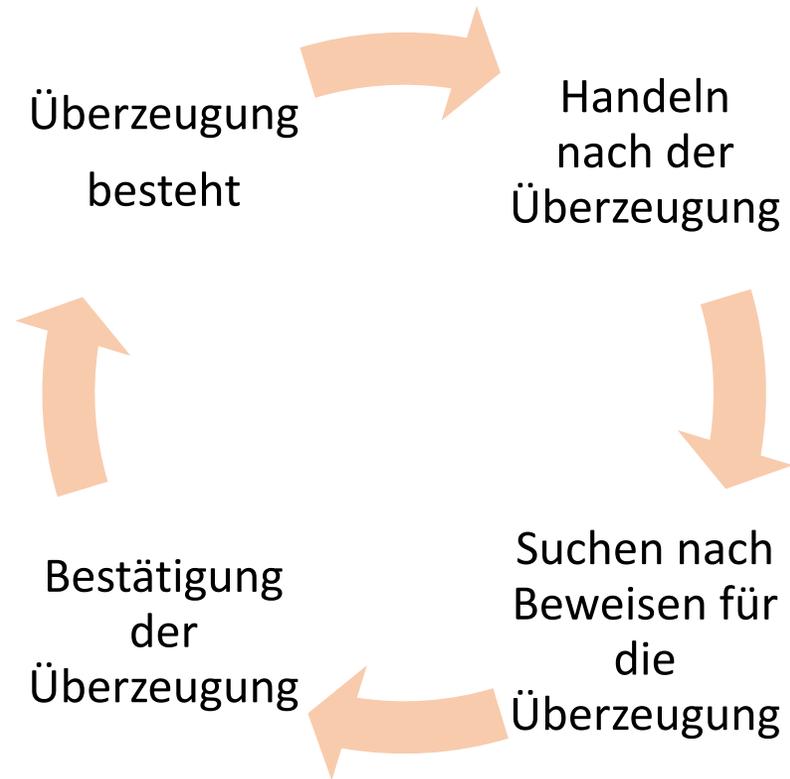
„Ich kann
nicht vor
Publikum
singen.“

Schon vorher
aufgeregt,
evtl.
schlechte
Vorbereitung

Lauern auf
das kleinste
Anzeichen

„Ich wusste
es ja.“

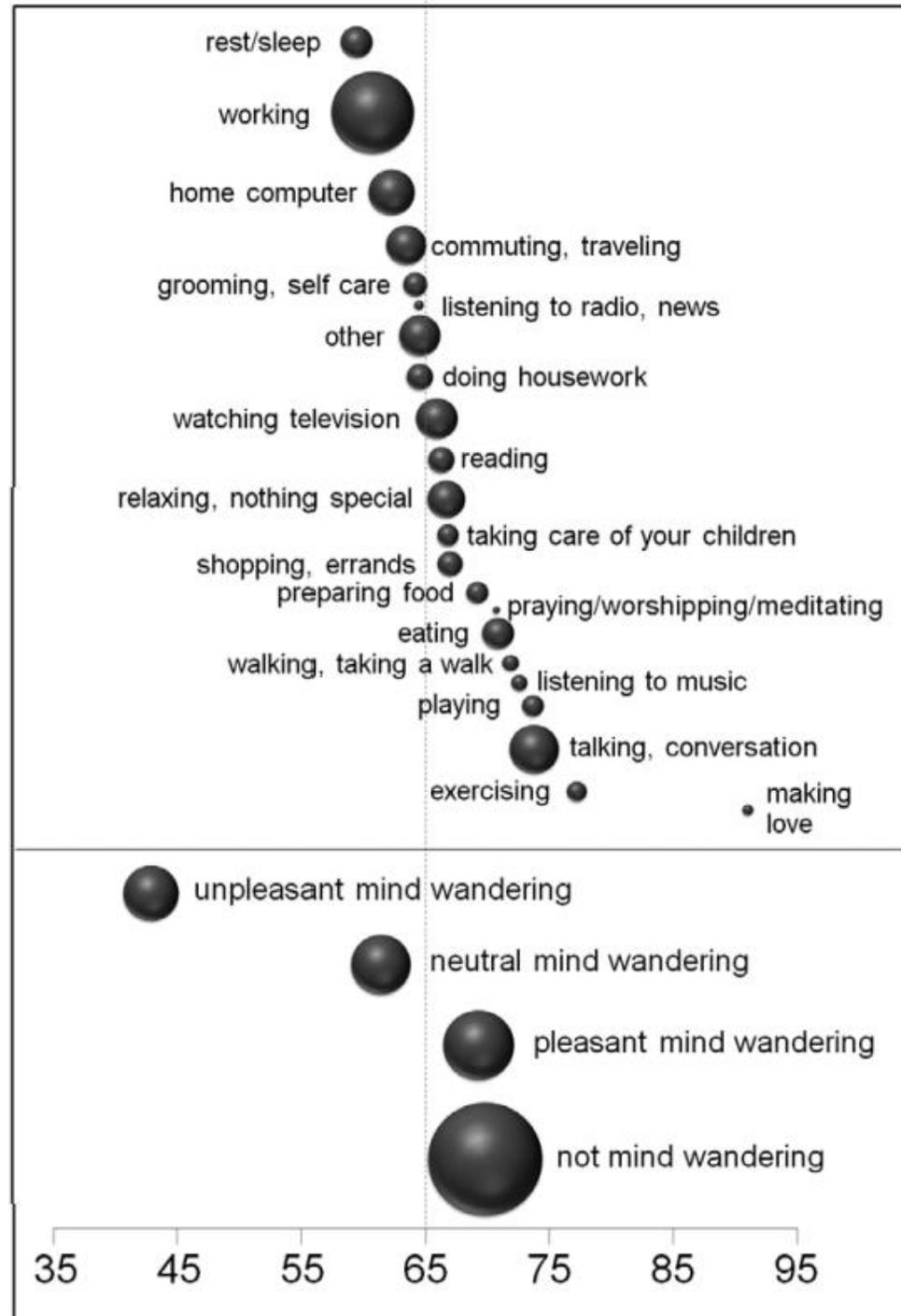




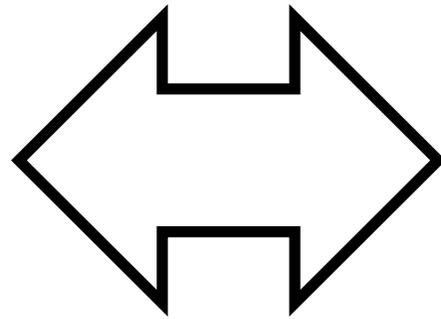
Selbsterfüllende Prohepheiung

Musik im Kopf





leicht

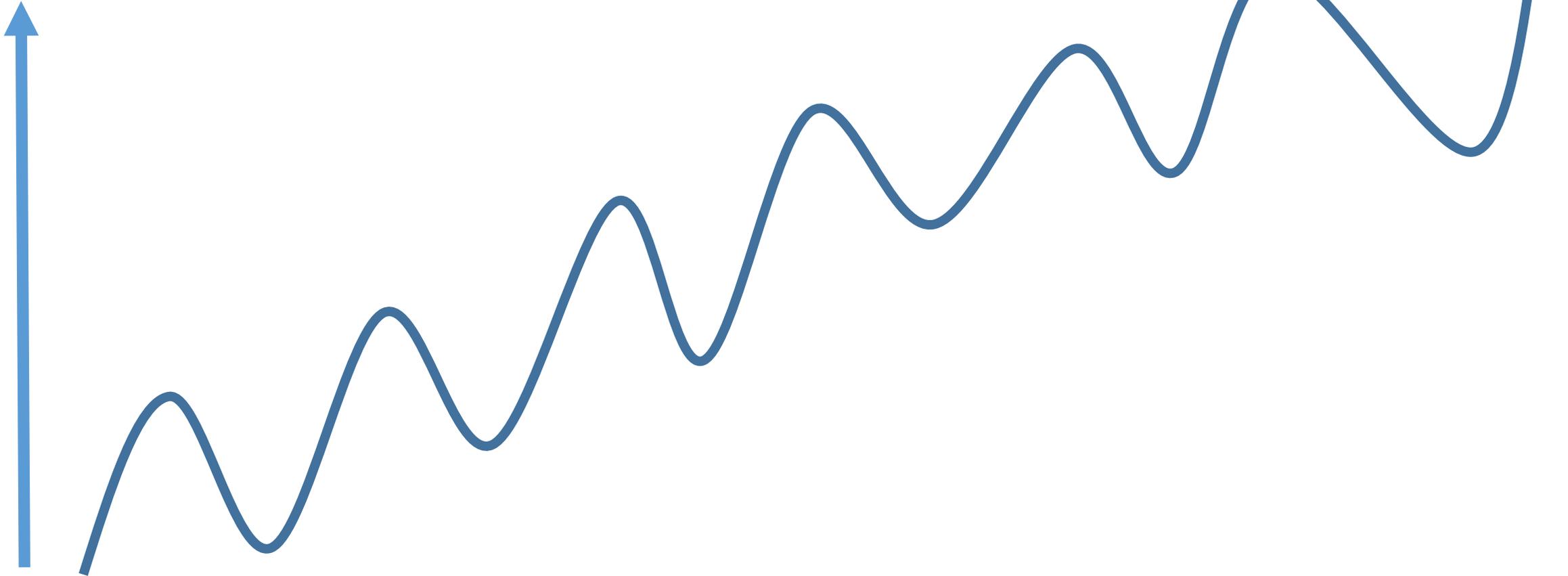


simpel

- 1. Loggen**
- 2. Steckbrief**
- 3. Jagen**



Wirklichkeit:



Danke!

