

Neu interpretieren

Formuliere deinen negativen Gedanken aus der Vorlage „Hinterfragen statt glauben“ nun so um, dass er positiver und konstruktiver wird. Nutze dazu die folgenden Tipps:

- Konzentriere dich auf deine Stärken und Fähigkeiten.
- Betrachte die Situation als Lernerfahrung.
- Fokussiere dich auf das Positive, das aus der Situation entstehen kann.

Beispiel:

Negativer Gedanke: "Ich bin so ein Versager. Ich kann einfach nichts richtig machen."

Positive Umdeutung: "Ich habe etwas gelernt und kann es beim nächsten Mal besser machen."
