

Konstruktives Denken

1. Einen negativen Gedanken durch einen positiven ersetzen

Negative Gedanken machen Menschen eher unglücklich und traurig. Positive Gedanken führen dagegen eher dazu, dass man sich besser fühlt. Die Techniken, welche gleich vorgestellt werden, haben mit der Veränderung unserer Gedanken zu tun. Hierdurch können Sie ihre Gefühle beeinflussen. Die erste Technik beinhaltet, einen positiven Gegengedanken für einen negativen Gedanken zu finden. Wenn Sie sich bei einem negativen Gedanken "ertappen", stellen Sie ihm gleich einen positiven Gegengedanken gegenüber!

2. Definition

Ein positiver Gegengedanke bezieht sich auf denselben Sachverhalt wie der negative Gedanke, ist aber realistischer und positiver formuliert. Sie kennen das Beispiel mit dem Glas: Wer positiv denkt, sieht ein halb volles Glas, wer negativ denkt, ein halb leeres Glas.

3. Bearbeiten Sie nun die folgenden Gedankendiagramme.

Finden Sie für jedes Beispiel das auslösende Ereignis, den negativen Gedanken sowie den positiven Gegengedanken.

4. Beispiel

Herr K. wollte heute mit einem Kollegen heute eine Fahrradtour machen, jedoch regnet es in strömen.

Negativer Gedanke: So ein Mist, jetzt klappt das wieder nicht und ich werde mich wieder zu Tode heute langweilen.

Positiver Gegengedanke Dann gehen wir einfach ins Kino, eine Fahrradtour kann ich ja nächste Woche machen.

