

CHRISTINE CARUS



GEDANKEN HYGIENE

Kopfkino – wenn die Gedanken im falschen Film sind

Mein Workbook

Begleitworkbook zum Audiobook „GEDANKENHYGIENE“
<https://christine-carus.de>

Ich lade dich zu einer Reflexion ein. Notiere dir: (1)

Welche Gelegenheiten nutze ich aktuell, um ein Lob auszusprechen?

Welche Gelegenheiten und welche Menschen werde ich so bald wie möglich und angebracht loben?

Wie werde ich das Lob formulieren? Welche Attribute werde ich benennen, damit das Lob Gewicht bekommt?

EIGENLOB STIMMT! (1)

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

Was noch?

Was noch? Was noch? – Lass dir Zeit. Da kommt noch mehr!

EIGENLOB STIMMT! (2)

Was kann ich gut?

... komm, da geht noch was! Denk nach! Was kann ich gut?

Auf welche Eigenschaft oder Fähigkeit bin ich besonders stolz?

Tag 01: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 02: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 03: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 04: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 05: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 06: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 07: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 08: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 09: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 10: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 11: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 12: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 13: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 14: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 15: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 16: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 17: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 18: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 19: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 20: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Tag 21: „Eigenlob stimmt“

Was finde ich an mir schön? Was liebe ich an mir?

1. _____

2. _____

3. _____

Was ist mir heute (besonders) gut gelungen?

1. _____

2. _____

3. _____

Habe ich heute Freude (Komplimente/Anerkennung) gegeben?

Wenn nein, was ist heute meine Ausrede, dass ich es nicht getan habe?

Wenn ja, an wen?

Womit?

Welche Reaktion/welches Gefühl habe ich bei meinem Gesprächspartner beobachtet?

Welches Gefühl habe ich bei mir erkannt?

Reden ist wie lautes Denken.

Mein gewohnter Satz:

Mein neuer Satz:

Mein gewohnter Satz:

Mein neuer Satz:

Mein gewohnter Satz:

Mein neuer Satz:

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (1)

Aus welchen Situationen kenne ich das?

In welchen Situationen wird mir diese Frage zukünftig helfen?

Welche Vorbilder habe ich, deren Vorgehen ich kopieren könnte?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (2)

Was genau tun diese Vorbilder, wie genau treten sie auf, was genau will ich kopieren?

In welchen Situationen wird dieses Vorgehen mir helfen gelassen zu bleiben?

Welche Situationen gibt es in meinem Alltag, in denen ich etwas ungern tue, die mich stören, die ich nicht ändern kann und die mich geistige Energie kosten?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (3)

Was ist das Gute an diesen vermeintlich schlechten Momenten oder Aktivitäten?

Welchen neuen Rahmen kann ich dafür finden?

In welchen Situationen muss ich mir selbst eingestehen, dass ich eben DAS auch nicht gut kann, dass mir eben DAS auch mal passiert?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (4)

Wie kann ich zukünftig damit umgehen, damit ich von meinen „unfreundlichen“ Gedanken wegkomme?

An wen denke ich gerade?

Was triggert mich so an?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (5)

Was steckt dahinter?

Wie kann ich einen wohlwollenden Gedanken an diesen Menschen fassen, damit ich leichter durch die Welt gehe und mich mit diesem Menschen vielleicht sogar weiterentwickle?

In welchen stressigen Momenten kann mir diese Frage helfen und WAS genau könnte ich da lernen?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (6)

Wie bin ich, wenn ich SO denke?

(Nimm dir eine Person oder eine Situation und mache es konkret daran fest.)

Wie hilfreich ist es, wenn ich dann SO bin?

Wie bin ich, wenn ich ANDERS denke? (Nimm dieselbe Person oder Situation aus der vorherigen Frage und mache es wieder konkret daran fest.)

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (7)

Wie hilfreich ist es, wenn ich dann ANDERS bin?

Welche Situationen oder Umstände werden von mir gerade negativ bewertet?

Wofür könnten genau diese Situationen oder Umstände GUT für mich sein?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (8)

In diesen Situationen weiß ich, dass es BESSER wäre, wenn es SO wäre, wie ich es mir jetzt gerade wünsche. Nachfrage: „Weiß ich das wirklich MIT ABSOLUTER SICHERHEIT?“

In welchen Situationen ist diese Nachfrage für mich besonders hilfreich und nützlich?

Wann wende ich diese Nachfrage das nächste Mal an und probiere die Wirkung?

Fragen auf die Schnelle an dich selbst (8)

In diesen Situationen weiß ich, dass es BESSER wäre, wenn es SO wäre, wie ich es mir jetzt gerade wünsche. Nachfrage: „Weiß ich das wirklich MIT ABSOLUTER SICHERHEIT?“

In welchen Situationen ist diese Nachfrage für mich besonders hilfreich und nützlich?

Wann wende ich diese Nachfrage das nächste Mal an und probiere die Wirkung?

Fazit (1)

Und jetzt? Was mache ich damit?

Was hat sich für mich verändert?

Woran will ich festhalten?

Fazit (2)

Wie gehe ich zukünftig mit meinen „schlechten Filmen“ um?

Wie stelle ich sicher, dass meine Gedanken regelmäßig gereinigt werden?
