

Workbook: Gedankenmuster

Die psychische Gesundheit hat verschiedene Aspekte und kann im Alltag durch unterschiedliche Methoden und Strategien gefördert werden. Eine solche Methode ist, negative Gedankenmuster in förderlichere umzuwandeln. Dieses Workbook hilft dabei, in kleinen Schritten effizient die eigenen Gedankenmuster sichtbar zu machen und zu hinterfragen. Zudem bietet es Möglichkeiten, wie man seine Gedankenmuster positiv beeinflussen kann.

Inhaltsverzeichnis

Eigene Gedankenmuster	2
Gedankenmuster verändern.....	3
Positives Denken	4
Me first – auf die eigenen Bedürfnisse achten	5
Neue Herausforderungen annehmen.....	6
Umgang mit Rückschlägen.....	7
Inspirierende Vorbilder	8

Das Workbook ist so konzipiert, dass grundsätzlich alle Einheiten einzeln und unabhängig voneinander bearbeitet werden können. Als Einstieg wird jedoch die Bearbeitung der Einheit «Eigene Gedankenmuster» empfohlen. Die Zeit pro Einheit beträgt dabei ca. 5-10min (inkl. Selbstreflexion).

Gedankenmuster verändern

Negative Gedankenmuster können Auswirkungen auf die Stimmung und das eigene Verhalten haben. Das Umwandeln von negativen in positive Gedankenmuster erfordert jedoch Zeit, Geduld und bewusste Anstrengung.

1. **Bewusstsein entwickeln:** Der erste Schritt besteht darin, sich der eigenen Gedankenmuster bewusst zu werden. Achten Sie auf negative oder destruktive Gedanken, die regelmässig auftauchen und notieren Sie diese gegebenenfalls.
2. **Gedanken hinterfragen:** Überlegen Sie sich, ob diese negativen Gedanken wirklich wahr und hilfreich sind. Oftmals sind sie verzerrt oder basieren auf Annahmen und Vermutungen. Versuchen Sie, eine alternative Perspektive einzunehmen und realistischere Gedanken zu entwickeln.
3. **Umformulierung:** Sobald negative Gedanken identifiziert wurden, sollten Sie versuchen, sie in positive oder neutrale Gedanken umzuformulieren. Suchen Sie dafür nach Beweisen oder Argumenten, die Ihre negativen Gedanken widerlegen können.
4. **Positive Affirmationen:** Das Wiederholen von positiven Aussagen und Affirmationen programmiert das Unterbewusstsein auf positive Gedankenmuster. Wählen Sie dafür Aussagen, die Ihnen helfen, Selbstvertrauen und Optimismus aufzubauen.

Es ist wichtig zu beachten, dass das Verändern von Gedankenmustern ein kontinuierlicher Prozess ist. Es erfordert Übung und Ausdauer, um neue Denkmuster zu etablieren.



An welchem Ihrer eigenen negativen Gedankenmuster möchten Sie gerne arbeiten? Wie könnte man dieses anhand der vorgestellten Strategien in ein positiveres Gedankenmuster umwandeln?

Inspirierende Vorbilder

Menschen sind soziale Wesen, weshalb ein stabiles soziales Umfeld auch für die psychische Gesundheit zentral ist. Personen, die ihren Freundeskreis regelmässig pflegen und sich aktiv Zeit dafür nehmen, sind nachweislich glücklicher. Das soziale Umfeld und Vorbilder können dabei die eigenen Gedankenmuster auf verschiedene Arten beeinflussen.

1. **Unterstützung und Sicherheit:** Ein stabiles Umfeld bietet Sicherheit, Geborgenheit und Unterstützung. Personen, die sich in ihrer Umgebung sicher und geschützt fühlen, können sich besser entspannen und Stress abbauen.
2. **Soziale Unterstützung:** Ein stabiles Umfeld ermöglicht den Zugang zu sozialer Unterstützung. Das Vorhandensein von unterstützenden Beziehungen, sei es im Berufs- oder Privatleben, kann helfen, besser mit Herausforderungen umzugehen und schwierige Zeiten zu überstehen.
3. **Vorbilder und positive Einflüsse:** Positive Vorbilder inspirieren und helfen, positive Verhaltensweisen und Denkmuster zu entwickeln. Wer ein Umfeld mit Personen hat, die einem zeigen, wie man mit Schwierigkeiten oder Herausforderungen umgeht, kann von deren Beispiel lernen und sich selbst weiterentwickeln.
4. **Identitätsbildung:** Vorbilder spielen eine wichtige Rolle bei der Entwicklung der eigenen Identität. Ein gesundes Selbstbild und positive Gedankenmuster entwickeln sich einfacher, wenn man von inspirierenden Vorbildern umgeben ist.

Insgesamt tragen ein stabiles Umfeld und positive Vorbilder dazu bei, dass man sich sicher, unterstützt und inspiriert fühlt. Dies kann die psychische Gesundheit stärken und dabei helfen, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.



Wer ist Ihr Vorbild? Inwiefern unterstützt Sie Ihr Vorbild dabei, positive Gedankenmuster zu entwickeln?
