

## Positives Umformulieren

Manchmal ist es schwierig, an einem Ziel festzuhalten. Besonders, wenn es eine Weile dauert, bis es erreicht wird (z.B. das Ziel: „Ich möchte eine gute Arbeit haben“). Dann ist man nicht mehr so motiviert, sich weiter zu bemühen. Oft hilft es dann, wenn man negative (schlechte) Gedanken versucht in positive (gute) Gedanken umzuwandeln. Das passiert nicht von allein, man kann es aber üben.

**Aufgabe: Suche für die folgenden negativen Gedanken andere Gedanken, die positiv sind.**

1. Ich schaffe das nicht.

Beispiel:

Ich habe schon so viel geschafft, dann schaffe ich auch das!

2. Ich habe immer Pech.
- 

3. Wenn ich das nicht schaffe, werden die anderen über mich lachen.
- 

4. Aus mir wird nie etwas werden.
- 

5. Was ist, wenn ich versage?
- 

6. Ich kann daran eh nichts ändern.
- 

7. Warum passiert das immer nur mir?
-