

demnächst

# RESILIENZ-BUILDER

## *Meistere deine Gedanken*

**Wusstest du, dass negative Glaubenssätze oft der Ursprung von Overthinking und Gedankenkarussellen sind?**

Glaubenssätze kannst du dir wie einen Tresor vorstellen, der tief in dir gespeichert ist – und in diesem Tresor steht ein Satz, der deine automatischen Gedanken bestimmt.

Wenn in diesem Tresor zum Beispiel der Satz "Ich bin nicht gut genug" gespeichert ist, dann wirst du alle Situationen durch diese Überzeugung bewerten.

Das bedeutet, in Konfliktgesprächen könnte schnell der Gedanke aufkommen: "Ich kann mich ja eh nicht wehren." Aber das muss nicht so bleiben! Mit der Technik des schnellen und langsamen Denkens, die du im Resilienz Starter lernst, kannst du deine Gefühle in schwierigen Momenten regulieren.

Das ist entscheidend, um korrigierende Erfahrungen zu machen. Korrigierende Erfahrungen entstehen, wenn wir uns Situationen stellen, die uns Unbehagen bereiten. Wir gehen in diese Situationen und erleben, dass unsere Befürchtungen und Erwartungen unbegründet sind. Aus diesen positiven Erfahrungen heraus bilden sich neue, stärkende Glaubenssätze.

Im Resilienz-Builder lernst du genau, wie du diese Technik mit der Power-Shift-Methode umsetzt und so dauerhaft deine Glaubenssätze in eine positive Richtung veränderst.

