

AngstfreiAtmen

Lösungsorientierte Psychotherapie und Beratung mit der Kognitiven Verhaltenstherapie

Anschrift: Am Rübgarten 2 a, 65510 Idstein-Ehrenbach, Tel.: 06126/9571273

10xDreh

Anmerkung:

Sie haben für sich einen negativen, nicht zielführenden Gedanken herausgearbeitet, beispielsweise mit dem ABC-Modell. Nun möchten Sie diesen gerne weiterbearbeiten. Eine Möglichkeit bietet die Methode des 10xDreh.

Wie funktioniert's?

Sie nehmen den nicht zielführenden Gedanken, z.B.

- 1. Mir geht es NICHT gut, wenn ich heute Früh aus dem Fenster schaue. Das Wetter lässt zu wünschen übrig.**

Drehen Sie den Satz um. Versuchen Sie ihn so positiv wie nur möglich zu drehen.

- 2. Mir geht es schlecht, wenn ich heute Früh aus dem Fenster schaue, obwohl das Wetter nicht so gut ist.**

Drehen Sie den Satz noch einmal herum. Der Satz sollte noch einmal herumgedreht werden (Wörter wie keine oder nicht sind zu vermeiden).

- 3. Das Wetter ist das Wetter. Mir geht es gut, wenn ich heute Früh aus dem Fenster schaue.**

Der Positive Leitsatz hört sich gut an – vor allem positiv. Denn was kann das Wetter für meine Launen.

Nun finden Sie 10 Begründungen für den letzten positiven Leitsatz und unterstreichen diesen mit einem **WEIL**.

Das könnte folgendermaßen aussehen:

Das Wetter ist das Wetter. Mir geht es gut, wenn ich heute Früh aus dem Fenster schaue,

- 1. WEIL** ich zufrieden bin.
- 2. WEIL** ich mich auf die Kollegen im Dienst freue.
- 3. WEIL** ich heute Geburtstag habe.
- 4. WEIL** ich heute meine Freundin in Köln besuchen kann.
- 5. WEIL** ich mir jetzt Zeit nehme, einen Schritt langsamer zu machen.
- 6. WEIL** ich gerne lange frühstücke und die Zeit dafür nutzen werde.
- 7. WEIL** ich nochmal ins Bett gehe und weiterschlafe, mich ausruhen kann.
- 8. WEIL** ich den Tag sinnvoll für den Haushalt nutzen kann.
- 9. WEIL** ich den Kaminofen anmache und ich freue mich darauf.
- 10. WEIL** ich gerne lese. Das Wetter ist perfekt für einen Gammeltag.

Versuchen Sie den Satz so positiv wie nur möglich zu drehen und vermeiden Sie Füllwörter wie „keine oder nicht“. Der Satz wird hierdurch negativ besetzt.

Der 10xDreh ist nicht einfach. Er ist anspruchsvoll. Kommen Sie aus Ihrer Komfortzone. So entstehen Veränderungen in unserem Gehirn und den neuronalen Gehirn(Auto)Bahnen.

Positiv denken. Gedanken(gut) lenken.

Ich wünsche Ihnen alles Gute.

Ihre Kerstin Zirpel von AngstfreiAtmen

Kerstin Zirpel – Heilpraktikerin für Psychotherapie – Webseite: www.angstfrei.atmen.de –

E-Mail: praxis@angstfrei.atmen.de