



Rote und grüne Gedanken

Gedanken haben einen großen Einfluss darauf, wie wir uns fühlen und wie wir handeln. „Rote Gedanken“ sind hinderliche, bremsende oder negative Gedanken – sie sorgen für Stress, Selbstzweifel oder Blockaden. „Grüne Gedanken“ sind unterstützende, ermutigende oder lösungsorientierte Gedanken – sie fördern Motivation, Selbstvertrauen und Klarheit. Mit dieser Übung lernst du, deine eigenen roten Gedanken zu erkennen und bewusst in grüne Gedanken umzuwandeln. Diese Technik nennt man **Reframing** – du gibst deinem Gedanken einen neuen, hilfreichen Rahmen.



Teil 1: Deine roten Gedanken erkennen

Denk an eine aktuelle Herausforderung oder Situation, die dich stresst oder verunsichert. Schreib hier deine belastenden Gedanken dazu auf:

-
-
-
-
-
-
-
-
-

Teil 2: Den Blickwinkel ändern – grüne Gedanken finden

Wie könntest du diese Gedanken hilfreicher, realistischer oder unterstützender formulieren? (Nützliche Fragen: Stimmt mein roter Gedanke überhaupt? Was würde mein Trainer / ein Freund sagen? Was kann ich in der Situation lernen? Was an der Situation liegt in meiner Hand? Worauf fokussiere ich mich?)

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-