

Befreie dich – Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Fünf Übungen und ein 7-Tage-Plan, um negative Gedankenmuster zu erkennen und aktiv zu unterbrechen.

5 Reflexionsübungen

Gedanken sind nicht Wahrheit – sie sind Angebote. Diese Übungen helfen dir, die Angebote zu prüfen.

1. Der Gedanken-TÜV · 20 Min

Notiere 5 Gedanken, die dich diese Woche belastet haben.

- Ist der Gedanke nachweislich wahr?
- Was wäre eine mildere, ebenso plausible Sichtweise?
- Wem gehört diese Stimme eigentlich (Elternteil, Chef, alter Ich)?

2. Der innere Kritiker · 15 Min

Gib deinem inneren Kritiker einen Namen und ein Gesicht.

- Wie sieht er aus, wie klingt er?
- Wovor will er dich schützen?
- Was möchtest du ihm heute antworten?

3. Emotions-Ampel · 3 × 5 Min

Drei Tage lang: rot / gelb / grün für jede belastende Emotion.

- Welche Situation löst rot aus?
- Was hilft dir zurück zu gelb / grün?
- Welche Uhrzeit oder welcher Kontext ist besonders anfällig?

4. Der Perspektivwechsel · 15 Min

Nimm eine Situation, die dich aktuell blockiert.

- Wie würde deine beste Freundin sie beschreiben?
- Wie würdest du sie in 5 Jahren sehen?
- Was war deine Rolle – und was nicht?

5. Der befreiende Satz · 10 Min

Formuliere einen kurzen Satz, der dich in schwierigen Momenten erinnert, wer du wirklich bist.

- Wo willst du ihn platzieren, dass du ihn siehst?
- Wann willst du ihn dir vorsagen?
- Was verändert sich, wenn du ihn wirklich glaubst?

7-Tage-Transferplan

Ein Impuls pro Tag, um dich aus alten Gedankenschleifen zu lösen.

Tag 1 Erkennen	Schreibe 10 Gedanken auf, die dich heute begleitet haben. ↳ Welche Themen tauchen mehrfach auf?
Tag 2 Prüfen	Wähle 3 davon – sind sie beweisbar wahr? ↳ Was passiert, wenn du sie hinterfragst?
Tag 3 Umdeuten	Formuliere zu jedem eine alternative Sichtweise. ↳ Welche Umdeutung fühlt sich richtig an?
Tag 4 Kritiker begrenzen	Erlaube deinem Kritiker max. 5 Min am Tag – setze einen Timer. ↳ Was ist ohne Dauerkritik anders?
Tag 5 Selbstmitgefühl	Behandle dich heute wie einen guten Freund. Notiere abends: Was war anders? ↳ Was war heute leichter?
Tag 6 Handeln	Setze eine Handlung um, die du bisher aus Angst vermieden hast (klein!). ↳ Wie fühlt es sich an, gehandelt zu haben?
Tag 7 Verankern	Wähle deinen befreienden Satz und binde ihn in deine Morgenroutine ein. ↳ Wie willst du diesen Satz in 30 Tagen leben?