

Befreie dich

Reflexionsübungen & 7-Tage-Transferplan

Fünf Reflexionsübungen und ein 7-Tage-Plan, um negative Gedankenmuster bewusster wahrzunehmen, zu überprüfen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Gedanken können sich sehr überzeugend anfühlen – ohne deshalb automatisch Tatsachen zu sein.

Vielleicht kennen Sie Sätze wie:

„Ich bin nicht gut genug.“

„Das schaffe ich sowieso nicht.“

„Ich darf keinen Fehler machen.“

„Was denken die anderen über mich?“

Wenn sich solche Gedanken wiederholen, können sie beeinflussen, wie wir Situationen bewerten, welche Gefühle entstehen und wie wir handeln.

Die folgenden Übungen helfen Ihnen dabei, einen Schritt Abstand zu gewinnen: **Gedanken wahrnehmen, überprüfen, neu einordnen und bewusst entscheiden, wie Sie damit umgehen möchten.**

Aus der Coaching-Praxis von PurposeCoach®

Diese Reflexionsübungen basieren auf Erfahrungen aus der Coaching-Praxis von **Philipp Fuchs** und **PurposeCoach®** und verbinden praktische Selbstreflexion mit Ansätzen, die auch aus der psychologischen Forschung bekannt sind.

Dazu gehören insbesondere das Erkennen automatischer Gedanken, das Überprüfen eigener Interpretationen, Perspektivwechsel und Selbstmitgefühl.

Wichtig ist die Unterscheidung:

Die Übungen sind Coaching- und Selbstreflexionsinstrumente. Sie stellen keine Psychotherapie dar und ersetzen bei psychischen Erkrankungen keine professionelle medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Was sind negative Gedankenmuster?

Negative Gedankenmuster sind wiederkehrende Denkweisen, durch die eine Person sich selbst, andere Menschen oder Situationen überwiegend kritisch, bedrohlich oder einschränkend bewertet.

Ein einzelner negativer Gedanke ist noch kein problematisches Muster. Entscheidend ist die Wiederholung.

Übergeneralisierung: „Das hat nicht funktioniert – bei mir funktioniert nie etwas.“

Katastrophisieren: „Wenn ich diesen Fehler mache, wird alles schiefgehen.“

Gedankenlesen: „Mein Chef denkt bestimmt, dass ich unfähig bin.“

Alles-oder-nichts-Denken: „Entweder ich mache es perfekt oder ich habe versagt.“

Der erste Schritt besteht deshalb nicht darin, einen Gedanken sofort positiv umzudeuten. Der erste Schritt lautet: **Erkennen: Was denke ich eigentlich gerade?**

Was ist der innere Kritiker?

Der innere Kritiker bezeichnet selbstkritische innere Gedanken oder Bewertungen, die das eigene Verhalten, die eigene Leistung oder die eigene Person negativ beurteilen.

Typische Aussagen können sein:

„Du bist nicht gut genug.“

„Das hättest du besser machen müssen.“

„Andere können das besser.“

„Mach bloss keinen Fehler.“

Der innere Kritiker muss dabei nicht einfach „bekämpft“ werden. Interessanter kann die Frage sein: **Welche Funktion versucht diese Stimme zu erfüllen?** Will sie Sie beispielsweise vor Ablehnung, Versagen, Kritik oder Enttäuschung schützen? Genau hier setzt die zweite Übung dieses Plans an.

Warum Gedanken überprüfen?

Die Idee hinter dem Gedanken-TÜV ähnelt einem Grundprinzip kognitiver Ansätze: Gedanken werden zunächst als Gedanken erkannt und anschliessend auf ihre Plausibilität überprüft.

Anstatt automatisch zu denken: **„Ich werde scheitern.“** könnte die Reflexion lauten: „Welche Fakten sprechen dafür – und welche dagegen?“ oder: „Welche andere Erklärung wäre ebenfalls möglich?“

Es geht nicht um künstlich positives Denken. Es geht um **realistischeres und differenzierteres Denken.**

5 Reflexionsübungen

Nehmen Sie sich pro Übung bewusst Zeit und schreiben Sie von Hand. Die Linien sind Ihr Notizraum.

1. Der Gedanken-TÜV · 20 Min.

Notieren Sie fünf Gedanken, die Sie diese Woche belastet haben. Fragen Sie sich bei jedem Gedanken:

- Ist dieser Gedanke nachweislich wahr?
- Welche Fakten sprechen dafür – welche dagegen?
- Was wäre eine mildere, aber ebenso plausible Sichtweise?
- Würde ich mit einem guten Freund genauso sprechen?
- Wem gehört diese Stimme eigentlich – mir selbst, einem Elternteil, einer früheren Führungskraft oder meinem „alten Ich“?

Mini-Beispiel

Gedanke: **„Ich darf im Meeting keinen Fehler machen.“**

Überprüfung: Ist das wirklich wahr?

Alternative: **„Ich möchte gut vorbereitet sein. Trotzdem darf ich einen Fehler machen und ihn korrigieren.“**

2. Der innere Kritiker · 15 Min.

Geben Sie Ihrem inneren Kritiker einen Namen und ein Gesicht.

- Wie sieht er aus?
- Wie klingt er?
- Wann wird er besonders laut?
- Wovor möchte er Sie möglicherweise schützen?
- Was möchten Sie ihm heute antworten?

Ziel dieser Übung ist nicht, den inneren Kritiker vollständig zum Schweigen zu bringen. Es geht darum, seine Aussagen **nicht automatisch mit der Wahrheit gleichzusetzen.**

3. Emotions-Ampel · 3 × 5 Min.

Beobachten Sie drei Tage lang belastende Emotionen und ordnen Sie sie einer Ampelfarbe zu: **Grün** – ruhig, stabil, handlungsfähig · **Gelb** – angespannt, unsicher, gereizt · **Rot** – stark belastet, blockiert oder emotional überwältigt.

- Welche Situation löst Rot aus?
- Welche Gedanken gingen der Emotion voraus?
- Was hilft mir zurück zu Gelb oder Grün?
- Welche Uhrzeit oder welcher Kontext ist besonders anfällig?

Damit suchen Sie nicht nur nach Emotionen, sondern nach wiederkehrenden Mustern und Auslösern.

4. Der Perspektivwechsel · 15 Min.

Nehmen Sie eine Situation, die Sie aktuell blockiert. Fragen Sie:

- Wie würde meine beste Freundin oder mein bester Freund die Situation beschreiben?
- Was würde eine neutrale Person sehen?
- Wie werde ich die Situation vermutlich in fünf Jahren beurteilen?
- Was war tatsächlich meine Verantwortung – und was nicht?
- Welchen Rat würde ich einem Menschen geben, den ich sehr schätze?

Der Perspektivwechsel schafft psychologische Distanz und kann helfen, eine Situation weniger einseitig zu betrachten.

5. Der befreiende Satz · 10 Min.

Formulieren Sie einen kurzen Satz, der Sie in schwierigen Momenten daran erinnert, welche Haltung Sie einnehmen möchten. Beispiele: „Ich muss nicht perfekt sein, um wertvoll zu sein.“ · „Ein Gedanke ist noch keine Tatsache.“ · „Ich darf lernen.“ · „Ich entscheide, welcher Stimme ich folge.“

- Wo platzieren Sie diesen Satz, damit Sie ihn sehen?
- Wann sagen Sie ihn sich bewusst?
- Welche konkrete Handlung passt zu diesem Satz?
- Was würde sich verändern, wenn Sie diese Haltung häufiger leben?

Was sagt die Forschung zu Selbstmitgefühl und Selbstkritik?

Ein Element des 7-Tage-Plans ist, sich selbst so zu begegnen, wie man einem guten Freund begegnen würde. Dieser Ansatz lässt sich mit dem psychologischen Konzept des **Selbstmitgefühls (Self-Compassion)** verbinden.

Selbstmitgefühl bezeichnet eine verständnisvolle und unterstützende Haltung gegenüber sich selbst – insbesondere bei Fehlern, Schwierigkeiten oder persönlichem Scheitern.

Am besten belegen lässt sich die Selbstmitgefühl-Übung an **Tag 5**. Eine Meta-Analyse von **Wakelin et al.** schloss 20 randomisierte kontrollierte Studien ein; 19 davon mit insgesamt **1.350 Teilnehmenden** konnten quantitativ ausgewertet werden. Gegenüber Kontrollgruppen fand sie eine **mittlere Reduktion von Selbstkritik (Hedges' g = 0,51)**. Die Autoren weisen zugleich auf Unterschiede zwischen den Studien und weiteren Forschungsbedarf hin.

Eine weitere Meta-Analyse über **56 randomisierte kontrollierte Studien** berichtet **kleine bis mittlere unmittelbare Effekte** von Self-Compassion-Interventionen auf Depression, Angst und Stress – bei einem insgesamt **hohen Bias-Risiko** der eingeschlossenen Studien.

Was bedeutet das für diesen Transferplan?

Selbstmitgefühl bedeutet nicht, Schwierigkeiten schönzureden. Es bedeutet: Die eigene Situation ernst nehmen, ohne sich zusätzlich selbst abzuwerten.

Die Befunde sind bewusst vorsichtig formuliert: Sie zeigen eine Tendenz, aber keine garantierte Wirkung im Einzelfall.

Praxisbeispiel: Vom inneren Kritiker zum nächsten Schritt

Ausgangssituation

Ein Klient erlebte vor wichtigen beruflichen Entscheidungen immer wieder starke Selbstzweifel. Ein typischer Gedanke lautete sinngemäss: „Ich bin dafür noch nicht gut genug.“ Die Folge war weniger das tatsächliche Scheitern als das wiederholte Aufschieben von Entscheidungen.

Anwendung

Im Coaching wurde der Gedanke zunächst nicht bekämpft, sondern untersucht:

Was spricht objektiv dafür?

Was spricht dagegen?

Woher kenne ich diese innere Stimme?

Was würde ich einem guten Freund in derselben Situation sagen?

Anschliessend formulierte der Klient eine alternative Haltung und verband diese mit einer kleinen konkreten Handlung.

Ergebnis

Der ursprüngliche Gedanke verschwand nicht sofort. Der Klient konnte ihn jedoch zunehmend als **Gedanken und nicht als Tatsache** wahrnehmen. Dadurch verlagerte sich der Fokus von „Bin ich gut genug?“ zu „Was ist der nächste realistische Schritt?“.

Erkenntnis aus der Coaching-Praxis

Veränderung beginnt nicht immer damit, dass negative Gedanken verschwinden. Manchmal beginnt sie damit, dass wir **ihnen nicht mehr automatisch folgen**.

7-Tage-Transferplan

Ein Schritt pro Tag. Notieren Sie Ihre Antworten direkt auf den Linien.

Tag 1 Erkennen

Schreiben Sie zehn Gedanken auf, die Sie heute begleitet haben.

↳ Welche Themen tauchen mehrfach auf?

Tag 2 Prüfen

Wählen Sie drei dieser Gedanken. Fragen Sie: **Sind sie beweisbar wahr?**
Welche Fakten sprechen dafür und welche dagegen?

↳ Was verändert sich, wenn Sie einen Gedanken nicht automatisch glauben?

Tag 3 Umdeuten

Formulieren Sie zu jedem Gedanken mindestens eine alternative Sichtweise.
Nicht möglichst positiv – sondern möglichst **realistisch und hilfreich**.

↳ Welche neue Perspektive erscheint Ihnen glaubwürdig?

Tag 4 Den Kritiker begrenzen

Geben Sie Ihrem inneren Kritiker heute bewusst fünf Minuten Zeit. Setzen Sie einen Timer und schreiben Sie auf, was er sagt.

Danach entscheiden Sie: **Welcher dieser Aussagen möchte ich heute tatsächlich folgen?**

↳ Was ist anders, wenn Selbstkritik nicht den ganzen Tag Raum bekommt?

Tag 5 Selbstmitgefühl

Behandeln Sie sich heute so, wie Sie einen guten Freund behandeln würden. Fragen Sie bei einem Fehler: „Was würde ich einem Menschen sagen, den ich mag und respektiere?“ Sagen Sie dasselbe zu sich selbst.

↳ *Reflexion am Abend: Was war heute anders oder leichter?*

Tag 6 Handeln

Setzen Sie eine kleine Handlung um, die Sie bisher aus Unsicherheit oder Angst vermieden haben. Wichtig: **klein und realistisch** – eine Frage stellen, eine Entscheidung vorbereiten, jemanden kontaktieren, eine Meinung äussern, eine Aufgabe beginnen.

↳ *Wie fühlt es sich an, gehandelt zu haben?*

Tag 7 Verankern

Wählen Sie Ihren persönlichen befreienden Satz und integrieren Sie ihn bewusst in Ihre Morgenroutine. Fragen Sie sich: „Welche Handlung würde heute zu diesem Satz passen?“

Abschlussfrage: Wie möchte ich diesen Satz in 30 Tagen leben?

↳ *Was hat sich in diesen sieben Tagen verändert?*

Drei Fragen nach sieben Tagen

Beurteilen Sie Ihren Fortschritt nicht nur danach, ob negative Gedanken verschwunden sind. Fragen Sie stattdessen:

1. Erkenne ich negative Gedanken heute schneller?
2. Kann ich besser zwischen einem Gedanken und einer Tatsache unterscheiden?
3. Handle ich häufiger nach meinen eigenen Entscheidungen statt nach meinem inneren Kritiker?

Wenn Sie eine dieser Fragen häufiger mit **Ja** beantworten können, hat bereits ein wichtiger Transfer begonnen.

Häufige Fragen

Kann man negative Gedanken vollständig abstellen?

Das ist weder ein realistisches noch notwendiges Ziel. Menschen haben positive, neutrale und negative Gedanken. Entscheidend ist, wie automatisch wir einen Gedanken für wahr halten und wie stark er unser Verhalten bestimmt.

Was mache ich, wenn der innere Kritiker immer wieder zurückkommt?

Beobachten Sie zunächst, wann er besonders aktiv wird. Wiederkehrende Selbstkritik kann beispielsweise bei Fehlern, Leistungsdruck, Konflikten oder Unsicherheit auftreten. Ziel ist nicht zwingend, diese Stimme zu beseitigen, sondern bewusster zu entscheiden, wie Sie auf sie reagieren.

Wie oft sollte ich den 7-Tage-Plan durchführen?

Sie können den Plan nach sieben Tagen erneut durchführen oder einzelne Übungen weiterführen. Besonders hilfreich kann es sein, nach einigen Wochen die Antworten aus dem ersten Durchgang mit den aktuellen Antworten zu vergleichen.

Warum soll ich meine Gedanken aufschreiben?

Das Aufschreiben kann dabei helfen, Gedanken konkreter und beobachtbarer zu machen. Statt eines diffusen Gefühls entsteht eine Aussage, die Sie überprüfen können: „Was denke ich konkret – und stimmt das wirklich?“

Was ist Selbstmitgefühl?

Selbstmitgefühl ist eine verständnisvolle, unterstützende Haltung gegenüber sich selbst in schwierigen Situationen, bei Fehlern oder persönlichen Schwächen. Es bedeutet nicht Selbstmitleid und auch nicht, jedes eigene Verhalten gutzuheissen.

Ist der Plan eine psychologische Behandlung?

Nein. Der PurposeCoach® 7-Tage-Transferplan ist ein Instrument zur **Selbstreflexion und persönlichen Entwicklung**. Er ist weder ein diagnostisches Verfahren noch eine Psychotherapie. Wenn negative Gedanken, Ängste, depressive Symptome oder andere psychische Belastungen stark ausgeprägt sind, länger anhalten oder Ihren Alltag erheblich beeinträchtigen, sollten Sie professionelle medizinische oder psychotherapeutische Unterstützung in Anspruch nehmen.

Ihr wichtigster Gedanke aus diesem Plan

Schreiben Sie zum Abschluss einen Satz auf:

Welchen Gedanken möchte ich ab heute nicht mehr automatisch für die Wahrheit halten?

Welche neue Haltung möchte ich stattdessen trainieren?

Was ist mein erster konkreter Schritt?

© PurposeCoach® · www.purposecoach.ch · Kostenloses 30-Min-Gespräch buchen:
purposecoach.ch/erstgesprach