

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 wäre ein hilfreicher Gedanke?
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?)

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____