

DIE 10X-DREH-METHODE

Drehen Sie den Spieß doch einfach um 😊

Worum geht es?

Einen negativen Gedanken zu hinterfragen, ist manchmal ganz schön schwierig. Bei der 10x-Dreh-Methode drehen wir den negativen Gedanken einfach um. Anschließend suchen wir Gründe, warum dieser positive Gedanke gut für uns ist.

Worauf ist zu achten?

- ⇒ Eine neuronale Veränderung kommt nicht von heute auf morgen. Die Methode sollte also längerfristig, mind. 4 Wochen lang, angewendet werden.
- ⇒ Den Gedanken und anschließend die Gründe **schriftlich** niederlegen. Je mehr Gründe, umso besser. Sollte später noch ein Grund mehr einfallen, dann schreiben Sie diesen ruhig noch dazu.
- ⇒ Es gilt Gründe zu finden, die den **umgedrehten** Gedanken unterstützen.
- ⇒ Gedanken und Gründe am besten noch in der Situation notieren. Falls dies nicht möglich ist, genügt ein kurzes Stichwort. Sobald man Zeit hat, kann man die Aufgabe in Ruhe angehen.
- ⇒ Am besten immer einen Zettel oder ein kleines Notizbuch dabei haben, um den negativen Gedanken zu notieren. Oder einfach das Smartphone verwenden.

Anleitung

1. Erkennen Sie den negativen Gedanken.
2. Drehen Sie ihn bewusst ins Positive.
3. Finden Sie Gründe, warum der neue, positive Gedanke stimmt.

Beispiel

Ihr Chef bittet Sie, für die anstehende Tagung einen Flyer zu entwickeln. Der Gedanke der spontan in Ihnen hochkommt könnte sein: *Das kann ich nicht!*


Der Dreh lautet:




Das kann ich sehr wohl, weil ...

- ✍ ich die Hochzeitseinladungen für meine Schwester gestaltet habe.
- ✍ ich vielleicht nur ein wenig Übung benötige, um mit diesem Programm umzugehen.
- ✍ ich bereits mehrere Programme beherrsche und alle Programme sich ähneln.
- ✍ ich sehr gut formulieren kann und bestimmt tolle und knackige Überschriften finden werde.
- ✍ ...

DIE 10X-DREH-METHODE

Drehen Sie den Spieß doch einfach um 😊

	Mein positive Gedanke lautet:	Notieren Sie hier, den positiven Satz.
	Mein negativer Gedanke lautet:	Notieren Sie hier, was Ihnen durch den Kopf geschossen ist.



10 Gründe
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil
..., weil

Bleiben Sie dran!