

# Lerne dich selbst zu führen - Deine Innenwelt erschafft deine Außenwelt.

Wie muss ich denken, um das Problem zu bekommen oder so zu fühlen?

Ist der Gedanke wirklich wahr? Kann ich 100% sicher sein?

Welcher Gedanke wäre dienlicher? Powergedanke!

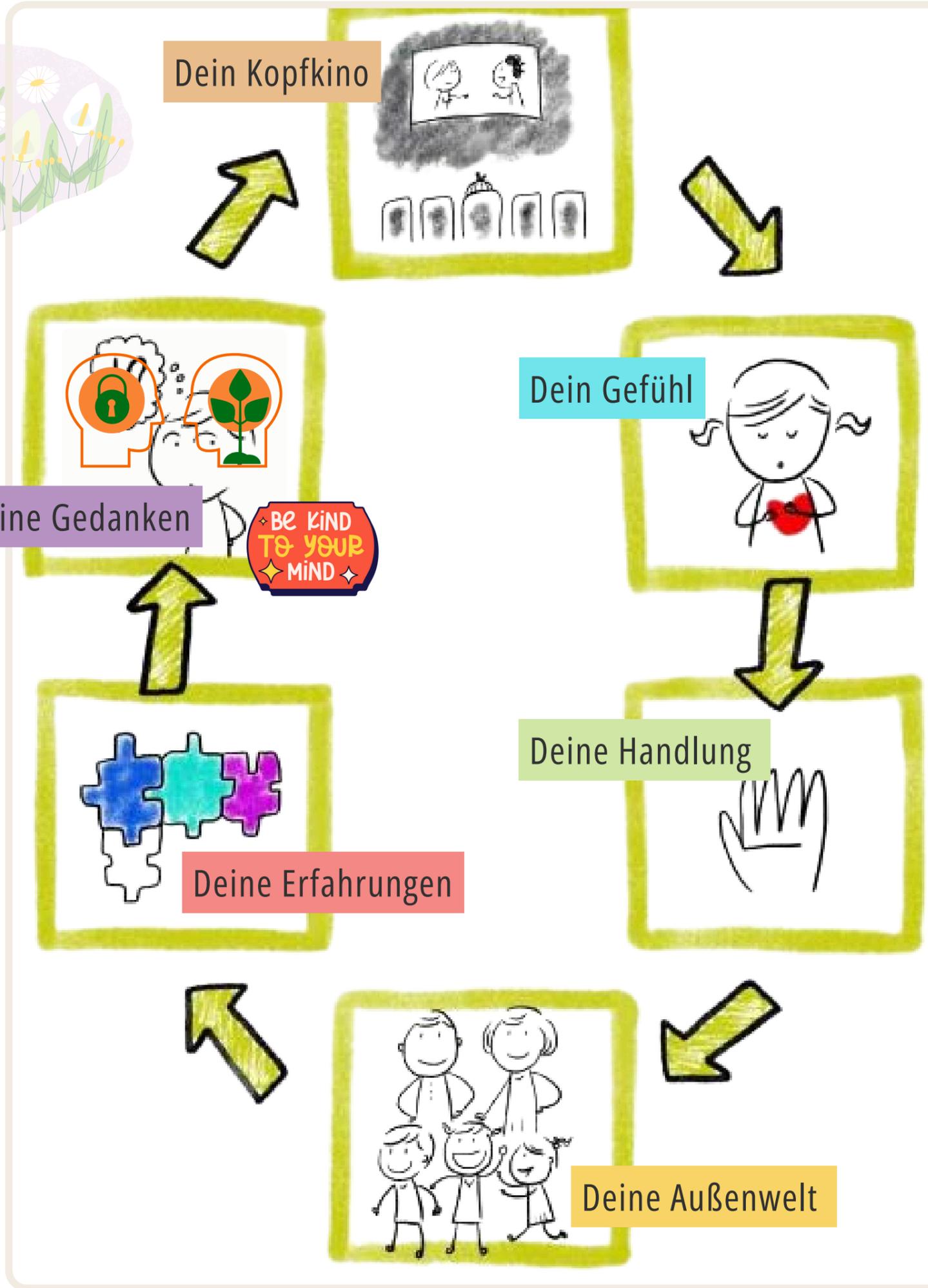
Warum ist mein Powergedanke wahr? Finde Beweise!

*Du kannst deine Gedanken wählen.*  
**Du bist nicht deine Gedanken.**  
**Du hast Gedanken.**

Was würde dein/w allerbeste Freund/in jetzt zu dir sagen?

You Are Not Your Negative Thoughts

Sind das **DEINE** Gedanken oder hast du sie irgendwo übernommen?



ICH KANN NIEMAND  
**ANDEREN KONTROLLIEREN,**  
ABER DAS KANN ICH  
**KONTROLLIEREN**





# Aufmerksamkeit und Beachtung



**Ich treffe eine  
gute Wahl.**



# Ich gewinne den Ärger Test

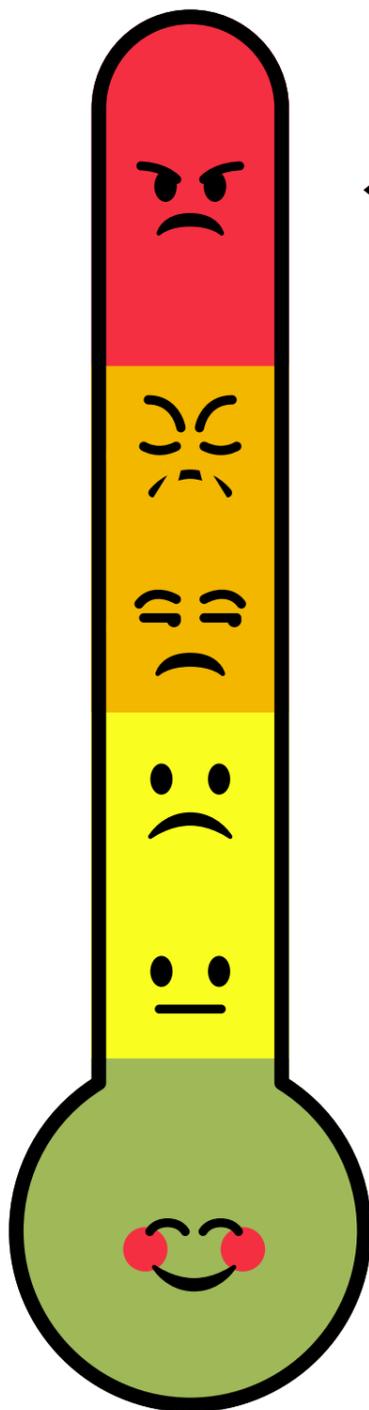


**Ich bin der  
wichtigste Mensch  
in meinem Leben.**

# ALLE GEFÜHLE SIND OK

## ABER NICHT JEDE HANDLUNG IST OK!

### Wie fühlst du dich?



Ich bin wütend. Ich möchte schreien und Dinge treten.

Ich bin wütend. Alles regt mich auf. Ich möchte mit niemandem sprechen.

Ich bin gereizt. Ich habe das Gefühl, gleich wütend zu werden. Ich versuche, mich zu kontrollieren.

Ich bin traurig. Ich habe das Gefühl, jederzeit weinen zu können. Ich brauche Umarmungen und Trost.

Mir geht es gut. Ich fühle mich nur ein wenig unsicher und besorgt.

Ich bin entspannt. Ich fühle mich gut. Ich lächle und grüße jeden.

# ALLE GEFÜHLE

SIND OK



glücklich



aufgeregt



unsicher



traurig



angeekelt



aufgeregt



müde



beleidigt



stolz



besorgt



frech



erschöpft



peinlich



neidisch



schuldig



wütend