

# BUNTER DENKEN

## Ein Übung zur Selbstreflexion

Wer an sich zweifelt, neigt zu binärem Schwarz-Weiß-Denken. Diese Übung hilft Ihnen bei der Selbstreflexion und bringt mehr Farbe in Ihr Urteil über sich selbst.

1. Wählen Sie zwei bis drei Situationen aus, in denen Sie an sich gezweifelt haben. Vielleicht haben Sie kürzlich eine Prüfung in den Sand gesetzt? Oder Sie haben in einem Streit vorschnell klein beigegeben? Nehmen Sie sich Stift und Papier und notieren Sie.

2. Schreiben Sie Ihre Gedanken auf. Was kommt Ihnen in den Sinn? Welche Urteile fällen Sie über sich?

„Ich bin schwach!“ oder „Ich bin einfach zu doof!“

3. Nun überlegen Sie: Was hat zu diesem Verhalten geführt?

Vielleicht mussten Sie den Themenbereich, der bei der Prüfung abgefragt wurde, beim Lernen auslassen, weil Ihnen andere Themenbereiche schwergefallen sind und Sie dafür mehr Zeit brauchten?

Vielleicht haben Sie in der Nacht vor dem Streit schlecht geschlafen und waren einfach zu müde und kaputt, um sich durchzusetzen?

# BUNTER DENKEN

4. Notieren Sie so viele Ursachen, wie Ihnen einfallen. Nicht alle müssen zu 100 % zutreffen. Ihr erstes, intuitives Urteil streichen Sie beherzt durch.

5. Zu jeder konkreten Ursache notieren Sie nun zwei bis drei positive Dinge: Sie haben vielleicht nicht den ganzen Stoff gelernt, aber dafür hatten Sie mit Ihrer zauberhaften Nichte Lotti einen schönen Nachmittag. Und außerdem konnten Sie Ihr Wissen schon bei anderen Gelegenheiten gut unter Beweis stellen.

6. Indem Sie herausfinden, wo die Ursachen für Ihr Problem liegen, nimmt der Zweifel weniger Raum ein. Und für das nächste Mal wissen Sie schon, was Sie ändern können, um nicht in dieselbe Situation zu geraten.

Quelle: Psychologie heute 08/2024: Aus Susanne Annies. Selbstwertübungen.  
Ein Arbeitsbuch für die Psychotherapie von Kindern und Erwachsenen. Schattauer 2024



## Kontakt



so ham . Psychologische Beratung

*Stefanie Heß*

[www.soham-psychologische-beratung.de](http://www.soham-psychologische-beratung.de)

[post@soham-beratung.de](mailto:post@soham-beratung.de)

0049 (0) 160 90 33 66 00



Was Klienten über unsere  
gemeinsame Arbeit sagen:



**MEHR KLARHEIT. MEHR SELBSTWERT. MEHR DU.**

Wenn zu viele Tabs im Kopf offen sind,  
wird selbst das Wesentliche irgendwann leise.

Ich helfe Ihnen, Ordnung in dieses Gedankengewusel zu bringen  
– und loszulassen, was Sie nicht mehr tragen wollen.  
Damit Sie wieder spüren, was wirklich trägt.

So entsteht wieder Raum:  
für Fokus, für Leichtigkeit, für Sie.

Wenn Sie spüren: Es darf leichter werden –  
dann lassen Sie uns ins Gespräch kommen.  
Ich freue mich, Sie kennenzulernen.

Ein erstes Vorgespräch ist kostenfrei und unverbindlich –  
und vielleicht der erste Schritt zu mehr Leichtigkeit.  
Für ein Leben, das sich wieder stimmig anfühlt.  
**Echt. Und ganz Sie selbst.**

*Termin buchen*

