



## Gute Gedanken tanken:

### Tipps und Übungen für eine positive Einstellung

Eine positive Einstellung macht vieles leichter – und kann Dir auch helfen, diese neue und ungewohnte Situation zu meistern.

Denn wenn Du Dir selbst und anderen positiv gegenüberstehst, kannst Du mit Stress und Sorgen viel besser umgehen.

Und wie bekommt man eine positive Einstellung?

Hier findest Du ein paar Übungen und Ideen dafür.

#### **1. Mutsätze**

Sprich Dir selber Mut zu! Du kannst Dir zum Beispiel sagen: „Wir befinden uns in einer Ausnahmesituation – aber sie wird vorübergehen.“ Oder: „Ich werde es schaffen, die Corona-Zeit zu meistern.“

Du kannst solche Sätze mehrmals am Tag laut aussprechen oder sie Dir innerlich vorsagen. Vielleicht kommt Dir das erstmal komisch vor. Aber Sätze wie diese können eine große Wirkung haben und Dich stärken.

#### **2. Positiv-Tagebuch**

Konzentriere Dich bewusst auf Dinge, die Dir wichtig und angenehm sind.

Nimm Dir jeden Tag ein paar Minuten, um aufzuschreiben, welche schönen Dinge Du heute erlebt hast und wofür Du dankbar bist. Das können kleine Momente sein – zum Beispiel, dass Dich jemand freundlich angelächelt oder etwas Nettes zu Dir gesagt hat.

Das können aber auch größere Dinge sein, die Dir im Leben viel bedeuten. Zum Beispiel „Heute ist mir wieder bewusst geworden, wie wichtig mir meine Freund\*innen sind“.



### 3. Perspektive wechseln

Negative Gedanken können Dich runterziehen und in eine schlechte Stimmung versetzen. Wenn Du Dich dabei beobachtest, dass Du häufig schlecht über Dich selbst denkst oder die Dinge oft schwarzsiehst, versuche es mal damit: Wann immer Du einen negativen Gedanken hast, ersetze ihn durch einen anderen, ermutigenden Gedanken.

Ein Beispiel: Statt zu bedauern, was Du in der Corona-Zeit für Einschränkungen hast, könntest Du Dir vor Augen führen, was Du in dieser Zeit bereits Neues entdeckt hast.

### 4. Stärken erkennen

Was kannst Du besonders gut? Worin liegen Deine Stärken? Es lohnt sich, darüber einmal gründlich nachzudenken und die eigenen Stärken aufzuschreiben. Versuche, nicht nur Schlagwörter wie „Humor“ zu notieren, sondern ganze Sätze aufzuschreiben. Das hilft dabei, sich der eigenen Stärken besser bewusst zu werden und Dein Selbstwertgefühl zu steigern. Als Beispiel: „Ich bringe andere zum Lachen“ oder „Andere fragen mich gerne um Rat“.

Außerdem kannst Du gerade jetzt vielleicht ganz neue Stärken an Dir entdecken – wie etwa Hilfsbereitschaft.

### 5. Erfolge feiern

Sicher hast auch Du in der Vergangenheit schon die ein oder andere schwierige Situation bewältigt. Schreibe Dir solche Erfolge und Fortschritte auf. Wenn Du – wegen Corona oder auch anderer Dinge – bedrückt bist und viel zweifelst, kannst Du Dir diese Liste vor Augen führen. So gewinnst Du Vertrauen in Deine Fähigkeit, mit Problemen umzugehen.

### 6. Gedankenschleifen durchbrechen

Stressige und belastende Situationen können dazu führen, dass wir über bestimmte Dinge immer und immer wieder nachdenken. Das geht jedem mal so. Aber wenn negative Gedanken, Zweifel und Sorgen Dich gar nicht mehr loslassen und stark belasten, solltest Du die Grübelschleife durchbrechen.

Oft hilft dann Ablenkung, um sich auf andere Gedanken zu bringen und in eine bessere Stimmung zu kommen. Du kannst zum Beispiel eine Playlist mit Deinen Lieblingsliedern erstellen, einer Freundin oder einem Freund texten, oder einfach eine Runde spazieren gehen.