

Mögliche förderliche Gedanken

Stress wird auch oft ausgelöst/verstärkt durch Glaubenssätze (z.B. „Ich muss immer für andere da sein!“ oder „Ich muss perfekt sein!“), die wir stark verinnerlicht haben. Diese Glaubenssätze können durch die Entwicklung von neuen Einstellungen abgeschwächt werden.

Sei perfekt!

- Auch ich darf Fehler machen.
- Aus Fehlern werde ich klug.
- Oft ist gut gut genug.
- Weniger ist manchmal mehr.
- So gut wie möglich, so gut wie nötig.
- Ab und zu lasse ich fünf gerade sein.
- Ich gebe mein Bestes und achte auf mich.
- Ich unterscheide zwischen wichtig und unwichtig.
- Nichts wird so heiß gegessen, wie es gekocht wird.

Sei beliebt!

- Ich darf »nein« sagen.
- Ich achte auf meine Grenzen/meine Bedürfnisse.
- Ich Sorge auch für mich.
- Ich bin gut zu mir.
- Ich darf andere enttäuschen.
- Ich kann/will/muss es nicht allen recht machen.
- Nicht alle anderen müssen mich mögen.
- Kritik gehört dazu.
- Ich darf kritisieren/meine Meinung sagen.
- Ich darf kritisiert werden.

Sei stark!

- Ich darf auch mal Schwäche zeigen.
- Schwächen sind menschlich.
- Ich darf um Hilfe/Unterstützung bitten.
- Es gibt Hilfe/Unterstützung für mich.
- Ich gebe anderen die Chance, mich zu unterstützen.
- Ich lasse mich unterstützen.
- Ich darf/kann delegieren.
- Ich darf meine Gefühle zeigen.
- Ich muss nicht alles selbst/allein machen.

Sei vorsichtig!

- Ich akzeptiere, was ich nicht ändern kann.
- Ich kann/muss nicht alles kontrollieren/planen.
- Risiko/Unsicherheit gehört dazu.
- Ich kann/darf mich auf andere verlassen.
- Ich habe Vertrauen.
- Störungen sind Teil des Jobs/des Plans.
- Ich bleibe gelassen, auch wenn ich nicht weiß, was kommt.
- No risk, no fun!

Ich kann nicht!

- Ich schaffe es.
- Ich habe schon ähnliche Situationen gemeistert.
- Ich nehme es als Herausforderung an.
- Ich vertraue auf mich.
- Ich weiß, was ich kann.
- Ich kann es aushalten.
- Das geht auch wieder vorüber.
- Das wirft mich nicht um.

Aus: Kaluza, G.: Stressbewältigung (2011, Springer-Verlag GmbH.)