

# Übung 1

## Feind oder Freund



### Finde liebevolle Gegenargumente Nachdem du die kritischen Gedanken identifiziert hast!

Nimm dir Zeit, für jeden einzelnen ein liebevolles und unterstützendes Gegenargument zu formulieren. Diese Gegenargumente sollen die negativen Überzeugungen entkräften und Raum für deine innere Weisheit schaffen.

Zum Beispiel: Kritischer Gedanke: "Ich bin nicht gut genug."

Gegenargument: "Ich gebe mein Bestes, und das ist mehr als genug."

Ein weiteres Beispiel:

Kritischer Gedanke: "Ich werde das niemals schaffen."

Gegenargument: "Ich habe bereits viele Herausforderungen gemeistert, und ich werde auch diese bewältigen."

Lass dir Zeit, diese Gegenargumente zu formulieren, und achte darauf, dass sie wirklich aus deinem Herzen kommen. Sie sollen positiv, stärkend und realistisch sein.



- ⊖ ich verdiene es nicht glücklich zu sein
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....
- ⊖ .....



- ⊕ Ich habe das Recht auf Glück und Erfüllung, genauso wie jeder andere Mensch
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....
- ⊕ .....

# Übung 1

## Feind oder Freund



**Verankere und integriere deine Gegenargumente:** Schreibe deine Gegenargumente hier nochmal auf. Wenn du alle kritischen Gedanken mit Gegenargumenten versehen hast, lies sie dir laut vor. Spüre, wie sich deine Energie verändert, wenn du diese positiven, liebevollen Worte aussprichst. Du kannst diese Gegenargumente auch in deinem Tagebuch festhalten oder auf kleine Zettel schreiben, die du an Orten platzierst, wo du sie oft siehst – zum Beispiel am Spiegel, am Schreibtisch oder am Kühlschrank. Jedes Mal, wenn du einen dieser Zettel siehst, erinnere dich daran, dass du die Wahl hast, welchen Stimmen du glauben möchtest.



Ich habe das Recht auf Glück und Erfüllung, genauso wie jeder andere Mensch



**Integration:** Vertiefe diese Übung und nimm dir jeden Morgen ein Zeit, um einige der Gegenargumente laut auszusprechen. Dies hilft dir, diese neuen, positiven Überzeugungen in deinem Bewusstsein zu verankern und stärkt deine Verbindung zu deiner inneren Weisheit. Diese Übung ist ein kraftvoller Schritt, um die negativen Stimmen in deinem Kopf zu entkräften und Platz für liebevolle, unterstützende Gedanken zu schaffen. Indem du deinen inneren Kritikern mit Verständnis und positiven Affirmationen begegnest, öffnest du dich für die Weisheit und das Vertrauen, die in dir schlummern. Nutze diese Übung immer wieder, um dein Selbstvertrauen und deine Selbstliebe zu stärken.