

Gedanken beeinflussen

Gedankenstopp

Wenn Sie merken, dass Ihnen Dinge durch den Kopf gehen, die eine negative Gedanken- und Gefühlsspirale in Gang setzen, unterbrechen Sie diese sofort.

→ Sagen Sie laut: STOPP! oder stellen Sie sich ein Stopp-Schild vor.

→ Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit dann bewusst auf etwas Positives.



Wenn es sich um einen notwendigen Gedanken handelt, mit dem Sie sich auf jeden Fall auseinandersetzen müssen, dann schreiben Sie ihn auf und denken Sie zu einem späteren Zeitpunkt darüber nach, den Sie bewusst auswählen.

Zukunftsprojektion

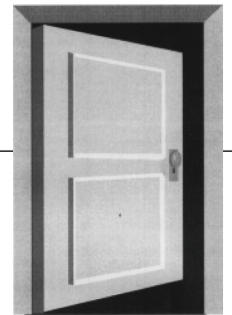
Nicht immer ist es möglich und sinnvoll, negative Gefühle aufzuschieben oder in positive zu verändern. Für das Erleben eines Verlustes oder das Nichterreichen eines wichtigen Zieles kann Trauer oder Enttäuschung eine absolut angemessene Reaktion sein.

Manchmal haben wir in derartigen Situationen die Vorstellung, wir werden uns niemals wieder besser fühlen. Wir stehen wie in einer Sackgasse vor einer verschlossenen Tür.

Hier ist es hilfreich, die Tür zu öffnen und sich gedanklich in die Zukunft zu versetzen.

Stellen Sie sich vor, es ist 1 Jahr vergangen und Sie blicken heute auf diese Situation zurück.

Wie betrachten Sie das Ereignis aus der zeitlichen Distanz heraus? Wie haben Sie es damals geschafft diese Situation zu bewältigen? Welchen Einfluss hat das damalige Ereignis auf Ihr aktuelles Leben?



Selbstbelohnung

Loben Sie sich selbst für jeden rauchfreien Tag, für all die Dinge, die Sie geändert haben oder anders machen seitdem Sie rauchfrei sind. Erkennen Sie an, was Sie geleistet haben! Ein aufrichtiges Selbstlob verbessert die Stimmung und steigert die Motivation.

Gedankliche Selbstbelohnung kann sein:

„Ich bin stolz auf mich, weil ich es geschafft habe schon Tage rauchfrei zu bleiben!“

„Das habe ich gut gemacht!“

„Ich lerne, mein Verhalten besser zu steuern“

