

NEGATIVE GEDANKEN ÜBERWINDEN



Wir sind das, was wir denken.
Alles was wir sind, entsteht mit
unseren Gedanken.

Buddha

Negative Gedanken sind nicht ungewöhnlich, werden aber manchmal so stark, dass sie unser Leben beeinträchtigen oder überwältigend wirken. Diese Gedanken entstehen oft aus einem komplexen Zusammenspiel von verschiedenen Faktoren.

Warum entstehen negative Gedanken bei ADHS?

Sie treten bei Menschen mit ADHS besonders häufig auf, weil die Symptome oft zu herausfordernden Situationen und wiederholten Fehlschlägen führen. Das kann Frustration und ein negatives Selbstbild erzeugen.

Menschen mit ADHS werden im Laufe ihres Lebens auch sehr häufig kritisiert. Allein bis zum Alter von 10 Jahren hören Kinder mit ADHS etwa 20.000 negative Kommentare. Das hinterlässt natürlich Spuren und beeinträchtigt meist das Selbstbewusstsein.

Wie können negative Gedanken überwunden werden?

Wenn wir unsere negativen Gedanken erkennen, hinterfragen und in konstruktive Denkmuster umwandeln, können wir sie Schritt für Schritt loslassen. Positiver über uns selbst und unsere Situation zu denken ist mit ein bisschen Übung sehr gut möglich.

Bereit, den ersten Schritt zu machen?

Das folgende Arbeitsblatt kannst du immer wieder neu ausfüllen und so trainieren, negative Gedanken zu hinterfragen zu positivere Denkmuster zu entwickeln.

NEGATIVE GEDANKEN ÜBERWINDEN

Mit welchem negativen Gedanken kämpfst du gerade?

z.B. "Ich bin nicht gut genug."

Woher kommt dieser negative Gedanke?

Negative Gedanken stammen meist aus vergangenen Erfahrungen. Aber ist dieser Gedanke eigentlich wahr und hilfreich?

Was würdest du guten Freunden sagen, die diesen Gedanken haben?

z.B. "Du hast schon viel erreicht und wirst auch diese Situation meistern."

Was müsste passieren, dass du selbst diesen positiven Gedanken wirklich glauben kannst?

Was musst du loslassen? Wie kannst du dich auf das Positive konzentrieren?

Welche deiner Stärken können in dieser Situation hilfreich sein? Schreibe mindestens 5 Stärken in der Ich-Form auf und wiederhole sie täglich.

z.B. "Ich bin mutig. Ich bin kreativ. Ich bin mitfühlend."
