

# Negative Gedanken loswerden Checkliste

Alle Infos unter: [www.frisches-denken.de/negative-gedanken](http://www.frisches-denken.de/negative-gedanken)

**1. Umsetzen 2. Abhaken 3. Negativen Gedanken loswerden**



## 1. Negativen Gedanken Erkennen

- Schreibe den negativen Gedanken, der in dir wirkt, hier auf:

---

## 2. Negativen Gedanken akzeptieren

- Negativen Gedanken beobachten
- Negativen Gedanken zu 100% akzeptieren
- Ihn NICHT wegdrücken und dich NICHT von ihm ablenken

## 3. Negativen Gedanken hinterfragen

- Woher kommt dieser Gedanke?
- Welchen Nutzen bringt mir dieser Gedanke?
- Stimmt dieser Gedanke wirklich?
- Welche Gründe finde ich, dass dieser negative Gedanke Schwachsinn ist?

## 4. Negativen Gedanken durch positiven ersetzen

- Aus "Ich schaffe das nicht" machst du ein "Ich schaffe das"
- Formuliere deinen individuellen negativen Gedanken in die positive Gegenform um. Hier aufschreiben:

---

- Visualisiere deinen neuen positiven Gedanken und spüre, wie gut sich das anfühlt

## 5. Wachsam bleiben

- Immer wenn der alte negative Gedanke hochkommt, ersetzt du ihn durch den neuen positiven.

Mit jedem neuen positiven Gedanken wird dein Leben ein Stückchen  
erfüllter und lebendiger. 😎