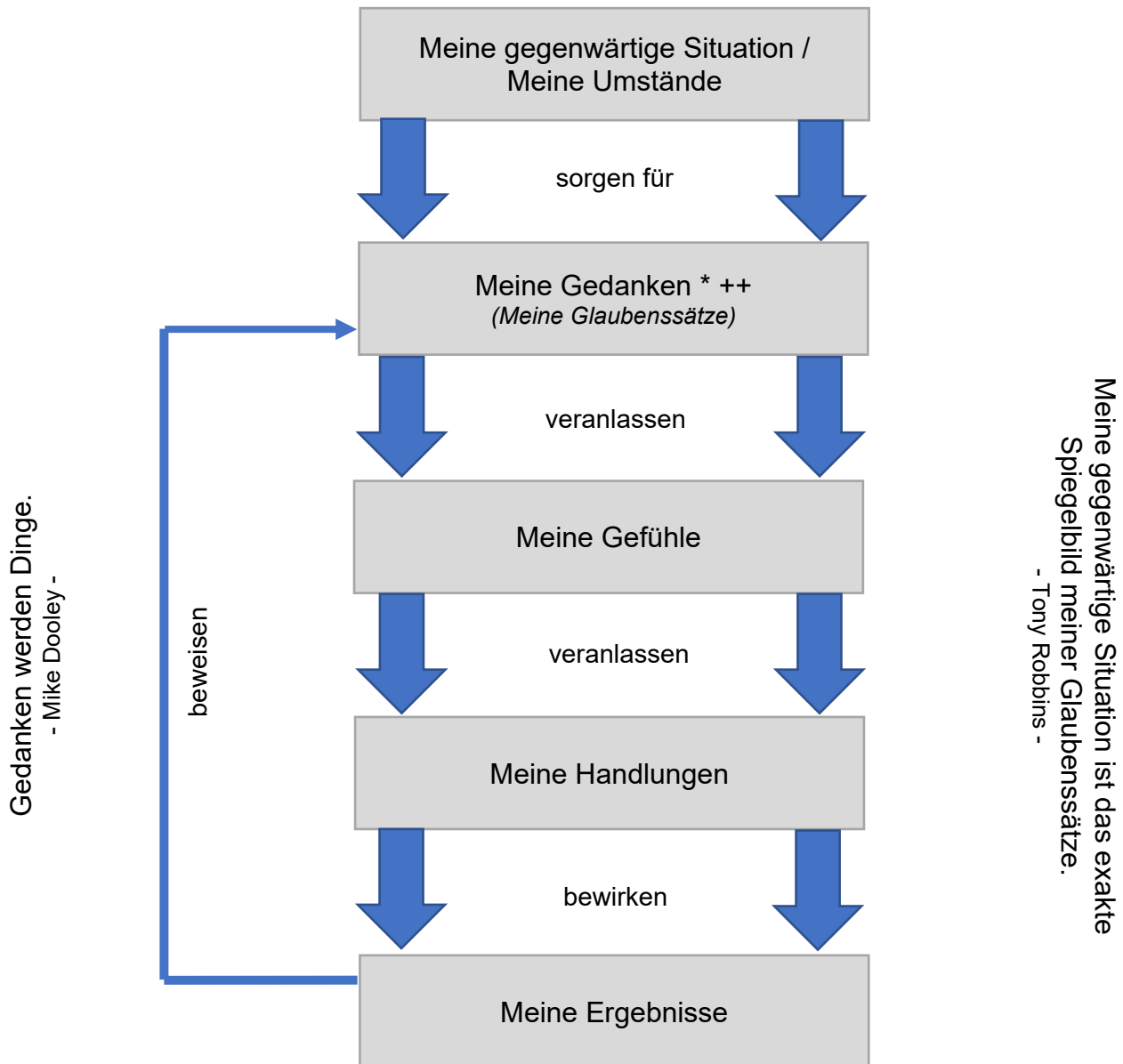


## The Model von Brooke Castillo

Es ist wichtig, dass du die Prozesse verstehst, die hinter deinen Gedanken stattfinden. The Model von Brooke Castillo bietet einen tollen Überblick, wie ich finde.



\* Gedanke 1:

*Ich bin nicht gut genug!*

++ Gedanke 2:

*Ich schaffe alles, was ich mir vornehme!*

Eine Überdosis  
an positiven Gedanken gibt es nicht.

## Übung macht den Meister!

Es ist nachgewiesen, dass es nicht möglich ist, 2 gegensätzliche Gedanken zum gleichen Zeitpunkt zu denken. Du entscheidest also, wann du einen negativen Gedanken durch einen positiven Gedanken ersetzt.

Spiele *The Model* mit den oben aufgeführten Gedankenbeispielen 1 und 2 durch. Welche Gefühle empfindest du bei dem jeweiligen Gedanken? Zu welchen Handlungen werden dich diese Gefühle veranlassen und welche Ergebnisse wirst du dadurch erzielen?

Mache dir den Unterschied in den Ergebnissen zwischen Gedanke 1 und Gedanke 2 bewusst. Du kannst hier auch einige Beispiele aus dem Worksheet *Mindshift gefällig?* durchspielen, um dir den Unterschied zwischen einer hinderlichen und unterstützenden Denkweise noch bewusster zu machen.

Notiere dir hier deine Gedanken und Erkenntnisse:

Es sind nicht deine Umstände,  
sondern deine Gedanken, die dein Leben bestimmen.