

# MINDSET

## 1 Finde den negativen Gedanken

Zum Beispiel: „Ich bin nicht gut genug als Sängerin, um ein eigenes Konzert zu geben“

---

---

---

---

## 2 Finde die Angst dahinter

Verwende diese Vorlage:

„Wenn ich \_\_\_\_\_, dann habe ich Angst, dass ich \_\_\_\_\_“

---

Beispiel: „Wenn ich ein Konzert gebe, dann habe ich Angst dass niemand kommt und falls jemand kommt, dass sie denken, ich wäre nicht gut genug.“

## 3 Auswerten nach Byron Katie

1. Ist dieser Gedanke wahr?
2. Kann ich mir wirklich zu 100% sicher sein, dass dieser Gedanke wahr ist?
3. Wie geht es mir, wenn ich diesen Gedanken glaube? Was fühle ich, was tue ich, wie behandle ich andere Menschen? ...
4. Wie würde ich mich ohne diesen Gedanken fühlen?

Beispiel:

1. Ich weiß nicht, ob dieser Gedanke wahr ist, weil ich das Ergebnis noch nicht kenne, vielleicht kommt ja doch jemand? Vielleicht bin ich doch nicht so schlecht?
2. Nein, es besteht die Möglichkeit, dass doch jemand kommt und dass ich besser bin als ich denke.
3. Ich fühle mich klein, traurig... ich missgönne anderen ihren Erfolg...
4. Voller Energie und Vorfreude

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

**Hinweis: ANGST FÜHLT SICH DRAMATISCH AN - INTUITION FÜHLT SICH GELASSEN UND RUHIG AN.**

**4 Fühle die Angst und liebe dich selbst durch die Angst hindurch**

- Wo fühle ich die Angst in meinem Körper?
- Wenn ein Freund/mein Kind die gleichen Ängste hätte, was würde ich sagen? Wie würde ich mich um diesen Menschen kümmern? Unterstützen?
- Was würde ein Freund zu mir sagen, wenn ich von meinen Ängsten erzähle? Wie würde sich mein Freund um mich kümmern und mich unterstützen?

---

---

---

---

**5 Finde heraus, wie diese Angst dich bisher blockiert hat**

- Welche Aktionen (oder Nicht-Aktionen) hast du aus dieser Angst heraus getätigt?
- Wo hat dich diese Angst blockiert?

*Beispiel: Ich denke, niemand kommt zu meinem Konzert und ich bin eh nicht gut genug -> ich lade niemanden ein -> ich mache mich nicht sichtbar -> ich bereite keine Songs vor -> ich höre auf zu singen, weil mir das Ziel fehlt.*

---

---

---

---

**6 Schreibe positiv UNTERSTÜTZENDEN Gedanken auf**

- Gedanken und Glaubenssätze, bei denen du fühlst, dass sie wahr sind
- Du hast in diesem Bereich schon in der Vergangenheit gute Erfahrungen gemacht und erinnerst dich daran
- Nicht zu weit entfernt
- Es erscheint dir möglich, es tatsächlich zu erreichen, du gehst in Resonanz damit

*Beispiel: Ich bin eine Sängerin, die viel zu erzählen hat. (Ich habe schon früher in der Öffentlichkeit gesungen und es ist gut angekommen.) Meine Familienmitglieder und engsten Freunde würde mich auf jeden Fall unterstützen und meinen es gut mit mir. Ich könnte ein kleines Konzert für einen ausgewählten Kreis in meinem Wohnzimmer/Garten geben und sehen was daraus entsteht.*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**7 Formuliere deine ursprüngliche Angst in eine positiv-realistische Formulierung um**

*Beispiel: „Wenn ich ein Konzert gebe, wird niemand kommen und falls jemand kommt, denken sie, ich wäre nicht gut genug.“*

Positive-realistische Umformulierung: „Ich werde ein kleines gemütliches Konzert für meine Freunde in meinem Wohnzimmer/Garten geben. Weil sie meine Freunde sind, werden sie mich unterstützen und kommen, sofern sie Zeit haben. Vielleicht gefällt mein Gesang nicht jedem, aber bestimmt einigen. Ich kann singen und habe viele Songs, die ich von Herz zu Herz teilen möchte.“

---

---

---

---

---

---

---

---

