



Arbeitsblatt 3 – Blick lenken

Welche Gedanken behindern meinen Weg?
Das Ursache-Wirkungsprinzip erkennen und für sich nutzen.

Und so nutzen Sie das Arbeitsblatt:

Sammeln Sie links Ihre inneren Zweifler, Ihre Grüblergedanken.

Drücken Sie diese ruhig unverblümt aus. Notieren Sie, was Sie zu allen möglichen Gelegenheiten kritisch vorwurfsvoll hinzudenken. Je ehrlicher und offener Sie hier sind, umso besser können Sie gegensteuern.

Nutzen Sie dann die rechte Spalte und drehen Sie die Gedanken ins Positive um und machen Sie Ihre persönlichen Inspirationssätze und inneren Mutmacher daraus:

Meine inneren Zweifler	Meine Inspirationssätze
negative Glaubenssätze, „Quatschi“-Beiträge, Probleme, etc.	Die Zweiflergedanken umdrehen und ins positive formulieren
Bsp: Ich kann das nicht.	Bsp: Ich kann alles, was ich will.

Tipp:

Machen Sie jede Woche einen anderen „Mutmacher“ zu Ihrem Motto und „erwischen“ Sie sich dabei, wenn er zutrifft. 😊



ZUSATZSERVICE:

unter www.smile-collector.com finden Sie Ihren persönlichen Erfolgsmanager.