

DEIN KOSTENLOSER BEGLEITER

7-TAGE MINDSET RESET

Sieben kurze Übungen, mit denen du deine Gedanken bewusster wahrnimmst, freundlicher mit dir sprichst und deinen nächsten Schritt klarer wählst.

EIN ANFANG IN DEINEM TEMPO.

Nimm dir täglich etwa zehn Minuten. Stift und Papier genügen. Du musst nichts perfekt machen und keinen bestimmten Zustand erreichen. Suche dir aus jeder Übung das aus, was dir heute hilft.

Jasmin Schreiner | Autorin

GEDANKEN BEOBACHTEN

HEUTE GEHT ES UM

Du musst nicht jeden Gedanken sofort verändern. Der erste Schritt ist, ihn überhaupt zu bemerken
- ohne dich dafür zu bewerten.

DEINE ÜBUNG

Stelle dir dreimal am Tag einen kurzen Wecker. Halte inne und notiere jeweils: Was denke ich gerade? Was fühle ich? Was ist tatsächlich passiert? Trenne Beobachtung und Interpretation.

REFLEXIONSFRAGE

Welcher Gedanke ist heute öfter aufgetaucht, und was hat ihn ausgelöst?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Ich darf wahrnehmen, was in mir geschieht, bevor ich entscheide, was ich damit mache.

MEINE NOTIZEN

GLAUBENSSÄTZE ERKENNEN

HEUTE GEHT ES UM

Manche Überzeugungen klingen wie Fakten, obwohl sie aus früheren Erfahrungen stammen. Heute schaust du neugierig auf einen solchen Satz.

DEINE ÜBUNG

Vervollständige den Satz: 'Ich kann nicht ..., weil ...'. Frage dann: Woher kenne ich diese Annahme? Gibt es eine Erfahrung, die nicht dazu passt? Formuliere noch keine perfekte Gegenbehauptung.

REFLEXIONSFRAGE

Welche alte Annahme könnte heute eine neue Prüfung vertragen?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Eine vertraute Überzeugung ist nicht automatisch die ganze Wahrheit.

MEINE NOTIZEN

INNERE SPRACHE VERÄNDERN

HEUTE GEHT ES UM

Ein hilfreicher Gedanke muss glaubwürdig sein. Du brauchst keine großen Versprechen, um freundlicher mit dir zu sprechen.

DEINE ÜBUNG

Notiere einen harten Satz, den du heute zu dir gesagt hast. Schreibe darunter, was du einer guten Freundin in derselben Situation sagen würdest. Formuliere daraus einen ehrlichen Satz für dich.

REFLEXIONSFRAGE

Welche Formulierung fühlt sich freundlich und zugleich wahr an?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Ich kann mir ehrlich begegnen, ohne mich kleinzumachen.

MEINE NOTIZEN

DANKBARKEIT BEWUSST EINSETZEN

HEUTE GEHT ES UM

Dankbarkeit muss Schwieriges nicht überdecken. Sie kann deinen Blick für einen konkreten guten Moment öffnen, der ebenfalls da war.

DEINE ÜBUNG

Schreibe drei kleine Momente von heute auf. Ergänze jeweils einen Satz: Warum war mir dieser Moment wichtig? Wenn dir nur einer einfällt, reicht auch einer.

REFLEXIONSFRAGE

Was möchte ich heute würdigen, ohne den Rest des Tages schönzureden?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Auch ein kleiner guter Moment darf einen Platz bekommen.

MEINE NOTIZEN

EIN NEUES SELBSTBILD FORMULIEREN

HEUTE GEHT ES UM

Dein Selbstbild entsteht auch aus den Handlungen, die du dir selbst zutraust. Wähle eine Beschreibung, in die du hineinwachsen möchtest.

DEINE ÜBUNG

Schreibe: 'Ich bin ein Mensch, der ...'. Ergänze eine Eigenschaft, die dir wichtig ist, und eine kleine Handlung, die heute dazu passt. Beispiel: 'Ich bin ein Mensch, der für sich einsteht. Heute sage ich klar, was ich brauche.'

REFLEXIONSFRAGE

Welche kleine Handlung würde mein gewünschtes Selbstbild heute sichtbar machen?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Ich darf mich durch kleine, echte Schritte neu kennenlernen.

MEINE NOTIZEN

AUS DEM GEWÜNSCHTEN ZUSTAND ENTSCHEIDEN

HEUTE GEHT ES UM

Du kannst äußere Umstände nicht immer wählen. Deinen nächsten Schritt kannst du oft bewusster wählen, wenn du kurz innehältst.

DEINE ÜBUNG

Denke an eine bevorstehende Entscheidung. Notiere zuerst, wie du dich dabei fühlen möchtest, zum Beispiel ruhig, klar oder mutig. Frage dann: Was wäre ein kleiner, verantwortungsvoller Schritt aus diesem Zustand heraus?

REFLEXIONSFRAGE

Welche Entscheidung passt zu dem Menschen, der ich sein möchte?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Ich muss nicht alles kontrollieren, um meinen nächsten Schritt bewusst zu wählen.

MEINE NOTIZEN

DEIN ZUKUNFTSBILD ENTWICKELN

HEUTE GEHT ES UM

Ein Zukunftsbild ist keine Garantie. Es hilft dir, deine Wünsche und Werte deutlicher zu sehen und daraus handhabbare Schritte abzuleiten.

DEINE ÜBUNG

Beschreibe einen gewöhnlichen Tag in einem Jahr: Was tust du? Welche Menschen sind wichtig? Wie möchtest du mit dir umgehen? Wähle danach genau eine Handlung für die kommende Woche.

REFLEXIONSFRAGE

Was an diesem Bild kann ich schon jetzt im Kleinen leben?

EIN GEDANKE FÜR HEUTE

Mein Weg entsteht aus Entscheidungen, die ich tatsächlich treffen kann.

MEINE NOTIZEN

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Was ist dir in diesen sieben Tagen aufgefallen? Wähle eine Übung, die du in der kommenden Woche wiederholen möchtest. Eine kleine Gewohnheit ist oft hilfreicher als ein großer Vorsatz, der nicht zu deinem Alltag passt.

MEINE ENTSCHEIDUNG FÜR DIE NÄCHSTE WOCHEN

Ich werde ...

Wenn du tiefer einsteigen möchtest, findest du in **Mindset Power - Der Schlüssel zum Erfolg** weitere Gedanken und Fragen zu Zielen, Haltung und persönlicher Veränderung:
jasminschreiner.eu/buecher/mindset-power

Diese Übungen dienen der Selbstreflexion. Sie ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung. Es gibt kein Versprechen auf einen bestimmten Erfolg.