

Think about it!

# Hilfreiche Gedanken

Wenn Du große Angst vor einer schlechten Note oder vorm Durchfallen hast, gibt es typische Gedanken, die Aufschieben eher fördern und Dir das Beginnen erschweren. Solche demotivierenden Gedanken sind gar nicht ungewöhnlich, sollten dein Handeln aber nicht negativ beeinflussen. Du kannst ihnen motivierende, hilfreiche Gedanken entgegensetzen.

## Ziel der Übung:

So lernst Du, Dir gedanklich Mut zuzusprechen. Ermutigende Gedanken helfen Dir, Blockaden und Antriebsschwierigkeiten zu überwinden. Außerdem ermöglichst Du Dir durch das Anfangen kleine Erfolge, die Deine Angst weiter mindern.

Hier einige Beispiele:

Angstfördernde Gedanken	Ermutigende Gedanken
Ich muss perfekt sein, sonst blamiere ich mich.	Ich mache es so gut, wie es geht.
Wenn ich eine schlechte Note bekomme, werden meine Eltern enttäuscht sein.	Ich lerne für mich und meine Zukunft und nicht, um anderen zu gefallen.
Wie soll ich das alles nur schaffen?	Ich habe schon einiges geschafft, ich kann auch das schaffen.
Ich weiß gar nicht so genau, was ich machen bzw. wo ich anfangen soll.	Ob die Aufgabe zu schwierig ist, weiß ich erst, wenn ich es versucht habe. Schritt für Schritt komme ich ans Ziel.
Ich hätte früher anfangen sollen, jetzt lohnt es sich nicht mehr.	Ich kann jederzeit anfangen. Auch eine Viertelstunde ist ein Anfang. Anstatt mich darüber zu ärgern, dass ich noch nicht angefangen habe, fange ich jetzt sofort an.
Ich bin jetzt nicht in der Stimmung, ich fange morgen an.	Es gibt nicht die richtige Stimmung, ich fange jetzt an, dann geht es mir besser, weil ich angefangen habe.