

Lernen lernen

Positive Gedanken



Eine positive Einstellung und positive Gedanken können dir helfen, besser mit den schulischen Herausforderungen, Sorgen und Stress umzugehen.

Folgende zwei Übungen können dir dabei helfen:

1) Sätze, die Mut machen

Solche Sätze sind zum Beispiel: „Ich bin so gut, wie ich bin!“ oder „Ich bin gut vorbereitet und gebe mein Bestes!“ oder „Ich darf Fehler machen, das ist menschlich!“.

Sage dir solche Sätze ein mehrmals am Tag vor oder schreibe sie auf ein Blatt Papier und lege sie dir auf deinen Schreibtisch. Je öfter du diese Sätze für dich wiederholst, umso mehr kannst du dir selbst Mut zusprechen. Auch vor einer Schularbeit oder einem Test sind diese positiven Sätze hilfreich und können deine Nervosität lindern!

2) Schöne Gedanken

Wir denken viel zu selten daran, was wir schon alles geschafft und erreicht haben! Leider sehen wir öfter das, was fehlt, als das, was gut gelingt.

Erzeuge positive Gedanken, indem du dich an schöne Momente erinnerst, wie zum Beispiel:

- Momente, in denen du richtig glücklich warst!
- Momente, die du mit Personen erlebt hast, die dir sehr wichtig sind!
- Momente, wo du so richtig Spaß hattest!
- Momente, von einem schönen Urlaub!
- Momente,

Danach hast du automatisch positive Gedanken in deinem Kopf!