Gratis Vorlage

FAKT ODER VERMUTUNG?

Der Gedanken-Check für Overthinker: aufschreiben, was wirklich passiert ist, und sehen, was dein Kopf dazuerfunden hat.

- Links steht, was du gesehen oder gehört hast, so wörtlich wie möglich.
- Rechts steht, was dein Kopf dazu ergänzt hat: Absichten, Gefühle, Gründe.
- Meist ist die linke Spalte erstaunlich kurz. Das macht die rechte nicht automatisch falsch. Aber du erkennst sie als Vermutung und kannst entscheiden, ob du nachfragst.



SO SIEHT DAS AUS

Situation: Sie antwortet auf meine lange Nachricht nur mit „ok.“

WAS ICH GESEHEN ODER GEHÖRT HABE

Sie hat „ok.“ geschrieben. Mit Punkt. Nach zwei Stunden.

WAS MEIN KOPF DAZUERFUNDEN HAT

Sie ist genervt von mir. Ich habe etwas Falsches gesagt. Sie meldet sich nie wieder.

WAS WEISS ICH SICHER?

Sie hat geantwortet. Mehr weiß ich nicht. Ich kann sie morgen fragen, wie ihr Tag war.



Jeden Tag ein kleiner Moment

Diese Übungen stammen aus dem Kalender „Das verstehen nur Overthinker“: 365 Alltagsmomente zum Wiedererkennen, jeden Tag eine Mini-Übung und Platz zum Reinschreiben. Erhältlich bei Amazon.

Zum Ausfüllen

FAKTENCHECK

Situation: _____

WAS ICH GESEHEN ODER GEHÖRT HABE

WAS MEIN KOPF DAZUERFUNDEN HAT

WAS WEISS ICH SICHER?

Situation: _____

WAS ICH GESEHEN ODER GEHÖRT HABE

WAS MEIN KOPF DAZUERFUNDEN HAT

WAS WEISS ICH SICHER?

Zum Ausfüllen

GEDANKEN BENENNEN

Statt „Ich blamiere mich morgen“ schreibst du: „Ich habe den Gedanken, dass ich mich morgen blamiere.“ Der Inhalt bleibt gleich, aber du stehst einen Schritt daneben.

Ich habe den Gedanken, dass …

UND DAS MACHE ICH JETZT DAMIT:

Ich habe den Gedanken, dass …

UND DAS MACHE ICH JETZT DAMIT:

Ich habe den Gedanken, dass …

UND DAS MACHE ICH JETZT DAMIT:

Ich habe den Gedanken, dass …

UND DAS MACHE ICH JETZT DAMIT:

Zum Ausfüllen

DREI FÄLLE



Dein Kopf springt meist direkt zum schlimmsten Fall. Schreib alle drei auf. Oft ist der wahrscheinlichste Fall erstaunlich unspektakulär, und genau mit ihm kannst du planen.

Meine Sorge: _____

BESTER FALL

SCHLIMMSTER FALL

WAHRSCHEINLICHSTER FALL – ZWEIMAL LESEN

Meine Sorge: _____

BESTER FALL

SCHLIMMSTER FALL

WAHRSCHEINLICHSTER FALL – ZWEIMAL LESEN