

Der Gedanken-Effekt

Gedanken und Gefühle beeinflussen unsere Wahrnehmung. Ist man frisch verliebt, fallen kleine Schwächen des neuen Partners bzw. der neuen Partnerin gar nicht auf. Denkt man dagegen über eine Trennung nach, sieht man oft nur noch die negativen Seiten.

Dieser Gedanken-Effekt kann beeinflussen, wie man die Zeit nach einer Offenlegung erlebt: Geht man voller Angst vor Benachteiligung in den Arbeitstag, fallen einem Anzeichen dafür wahrscheinlich auch eher auf. Umgekehrt kann die Hoffnung auf Unterstützung oder andere Verbesserungen dazu führen, dass man Chancen eher bemerkt.

Was könnte Positives passieren?

Ausfüllhilfe

- Sie können den Gedanken-Effekt für sich nutzen in dem Sie Ihren Hoffnungen Raum geben und bewusst die kleinen positiven Dinge wahrnehmen.
- Welche positiven Dinge könnten passieren, nachdem Sie Ihre Entscheidung umgesetzt habe?
- Welche Anzeichen könnte es dafür geben, dass sich Dinge positiv entwickeln?
- Was könnten Sie dazu beitragen, dass diese positiven Dinge geschehen?

Meine Antwort

Das könnte Positives passieren...

Fortsetzung auf nächster Seite...

Fortsetzung: Das könnte Positives passieren...

So könnte ich erkennen oder bemerken, dass sich die Dinge positiv entwickeln...

Das könnte ich dazu beitragen, dass sich die Dinge positiv entwickeln...