

# DENKEN SIE POSITIV – WIR SIND, WIE WIR DENKEN!

## 1. TEIL

### UNGESCHICKTE ÄUSSERUNG

Das Leben ist ein Kampf

Ich muss

Das ist schrecklich

Ein Misserfolg

Ein Fehler

Ein Hindernis

Eine Schwierigkeit

Ich mühe mich ab

Ich bin zu alt

### WÄHLEN SIE LIEBER

Das Leben ist ein  
Abenteuer

Ich darf .../ Ich tue .../  
Ich werde...

Das ist eine gute Erfahrung

Ein weiterer Versuch

Eine Lektion gelernt

Eine Herausforderung

Eine Gelegenheit

Das wird spannend!

Ich bin erfahren



# DENKEN SIE POSITIV – WIR SIND WIE WIR DENKEN!

## 2. TEIL

### UNGESCHICKTE ÄUSSERUNG

Ich werde es wieder  
vermasseln

Ich  
bin unfähig, dies zu machen

Ich werde es versuchen

Das ist zu schwierig

Das ist stressig

Das ist nicht schlecht

Das kann ich nicht

Ich habe Recht

Ich hätte gerne mehr Zeit

### WÄHLEN SIE LIEBER

Ich gebe mir eine weitere  
Chance

Wie kann ich es  
erreichen?

Mir wird es gelingen

Es gibt immer einen  
Lösungsweg

Das ist stimulierend

Das ist gut

Dies gelingt mir

Sind Sie der Meinung...?  
(Fragetechnik)

Ich nehme mir die Zeit  
(Zeitmanagement)



# DENKEN SIE POSITIV – WIR SIND WIE WIR DENKEN!

## 3. TEIL

### NEGATIVITÄT BEEINFLUSST DEIN SCHICKSAL!

Meide negative **Gedanken**,

denn sie werden **Worte**.

Achte auf deine **Worte**,

denn sie werden **Handlungen**.

Achte auf deine **Handlungen**,

denn sie werden **Gewohnheiten**.

Achte auf deine **Gewohnheiten**,

denn sie werden dein **Charakter**.

Achte auf deinen **Charakter**,

denn er wird Dein **Schicksal**.



**SUSANNE ZIMMERMANN**  
Management Excellence