

# 6 mentale Tricks, wie du aufhörst dir Sorgen zu machen, was andere über dich denken.

THE NEW YOU . DE

## Realisiere, dass du nicht im Fokus stehst.



Die meisten Menschen machen sich mehr Gedanken darüber, wie sie selbst nach außen hin wirken und sind mit sich selbst beschäftigt. Damit machen sie sich auch weniger Gedanken über DICH!

## Akzeptiere die Meinung von anderen, ohne sie anzunehmen.

Wenn du die Meinung anderer Menschen als IHRE Meinung verstehst und nur für sie gültig siehst und gleichzeitig deine Meinung und DICH akzeptierst, dann gibt es keinen Konflikt mehr für dich zu lösen.



## Verinnerliche, dass du nicht allen gerecht werden kannst.

Du wirst immer be- bzw. verurteilt werden, egal was du machst. Daher versuche gar nicht erst allen gerecht zu werden. Wie wäre es denn, wenn du dich darauf konzentrierst es DIR recht zu machen!



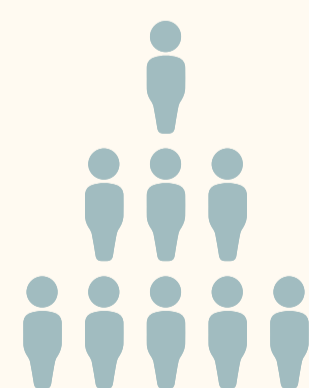
## Wähle die Gedanken, die sich gut anfühlen

Niemand kann dir vorschreiben, wie du denken sollst. Passiert dir ein Missgeschick und andere lachen? Stell dir vor, dass du es geschafft hast, sie fröhlich zu stimmen, anstatt dich darüber zu ärgern, was passiert ist.

## Kontrolliere deine Gedanken, nicht die der anderen.

Mental starke Menschen konzentrieren sich auf die Dinge, die sie kontrollieren können. Gedanken von anderen Menschen kann man nicht kontrollieren. Wenn du das verinnerlichst, wirst du entspannter und fühlst dich weniger gestresst.

## Triff dich mit verschiedenen Menschen.



Jeder Mensch hat eine andere Meinung. Eine einzelne negative Meinung verliert an Bedeutung, wenn du dich mit mehreren Menschen austauschst.

