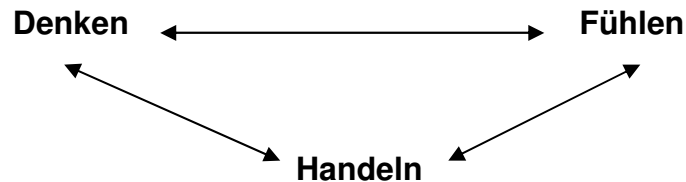


Die Kraft meiner Gedanken

„Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit Deiner Gedanken ab“
(Marc Aurel)



Die Erfahrung, dass unser Denken, Fühlen und unser Handeln miteinander eng verbunden ist, hat bestimmt jeder schon gemacht. Wenn wir uns schlecht fühlen (= **Fühlen**), denken wir „das kann ich nicht, das wird sicher sehr schwierig“ (= **Denken**) und versuchen es dann auch erst gar nicht (= **Handeln**). Es ist fast unmöglich, unser Fühlen direkt anzusteuern und verändern zu wollen. Wir können aber sehr wohl unser Fühlen über konstruktive Gedanken und Affirmationen beeinflussen. Das ist Übungssache. Und dazu gehört am Anfang auch, dass man negativen Gedanken „Stopp“ sagt. Eine zweite Möglichkeit, unser Fühlen zu beeinflussen, ist das Handeln. Das heisst, dass man z.B. eine unangenehme Aufgabe anpackt anstatt sie vor sich herzuschieben oder dass man z.B. einen Spaziergang in der Natur macht und sich dann besser fühlt.

Der gedankliche Fokus auf ein Problem festigt die neuronalen Bahnen, die mit dem Problem und den damit verbundenen negativen Gefühlen zusammenhängen. Es bringt für die Lösung nichts, lange darüber zu studieren „Wovon will ich weg“. Erst der gedankliche Fokus auf die Lösung und die Überlegung „Wo will ich hin“ bringt mich weiter.

Oft hilft es, sich gedanklich in eine andere Person hinein zu versetzen und sich vorzustellen, wie jemand, den wir dafür schätzen, wohl in derselben Situation agieren würde und vor allem was er/sie dazu denken würde. In einem zweiten Schritt können wir versuchen, uns diese Gedanken zu eigen zu machen. Wir prüfen, wie sich das auf unser Fühlen und Handeln auswirkt. Auch diese Methode des „Check your mind®“ ist Übungssache und lässt sich lernen. Das bewusste und vor allem regelmässige Denken von konstruktiven Gedanken kann diese neuronalen Bahnen, die am Anfang noch schmale Trampelpfade sind, zu wahren Autobahnen anwachsen lassen. Es geht darum, innere Dialoge zu verändern, negative Denkmuster zu entkräften und durch positive zu ersetzen.

Literaturhinweise:

Steh' Dir nicht im Weg, Renate u. Ulrich Dehner, Campus Verlag Frankfurt 2006
Change – Bewegung im Kopf, Constantin Sander, Verlag Business Village 2011

Bei Fragen bin ich gerne für Sie da:

Julia Kalenberg
Training ▪ Consulting ▪ Coaching
Brunnacker 21
CH-3086 Zimmerwald
Phone/Fax +41 31 819 35 61

jk@juliakalenberg.ch
www.juliakalenberg.ch

