



Gedankenquicke - 5 sofort umsetzbaren Tipps

Ein paar wichtige Dinge vorweg

- Blocke dir Zeit, in der du vollen Fokus auf die Aufgabe hast.
- Welchen der Tipps du bevorzugst, findest du raus, indem du dir jeden Tipp durchliest und dann schaust, ob dich eine Idee mehr anspricht als die andere.
- Falls du zwischen zwei Ideen schwankst, kannst du beide ausprobieren.
- Schreibe dir deine Ergebnisse auf und wirst einen nachhaltigen Effekt erzielen
- Du kannst die Schritte nach einer Zeit wiederholen.
- Also, achte jetzt bitte darauf, dass du genügend Zeit zur Verfügung hast, um in die Aufgaben einzutauchen. Los geht's:

Gedanken- und Gefühle Detox

Du bist, was du denkst

- Die ersten beiden Schritte beschäftigen sich mit deinen negativen Gedanken und Gefühlen (Ist-Situation)
- Danach zeige ich dir Handlungsmöglichkeiten auf, damit du deine Wunsch-Situation erreichst.
- Wenn du jetzt weißt, dass deine Gedanken nur ein Auszug deiner Realität sind und nicht der Wirklichkeit entsprechen, kannst jetzt direkt in die Umsetzung meiner Tipps gehen.



Deine Gedanken

Notiere dir, worüber du dir häufig Gedanken machst.

- Machst du dir oft Sorgen?
- Zweifelst du oft?
- Hast du Angst – zum Beispiel vor Ablehnung, vor der Zukunft, die Wahrheit zu sagen...

Zum Beispiel:

- Ich habe es nicht leicht.
- Ich bin nicht glücklich.
- Ich bin halbwegs zufrieden.

Datum	Welcher Gedanke taucht vorrangig auf?	Ist der Gedanke positiv, negativ oder neutral
Vormittags	Immer hetze ich mich ab	Negativ
Mittags	Alles bleibt mir überlassen	Negativ
Abends		

Jetzt gehst du einen Schritt weiter und überlegst dir:

- Welche Gefühle empfinde ich mehr als einmal die Woche?
- Welche drei Gefühle fühlst du am häufigsten?
- Wo im Körper ist das Gefühl?

Zum Beispiel:

- Stress
- Unzulänglichkeit
- Wut



Um negativen Gedanken entgegenzuwirken, habe ich fünf Tipps, die du sofort umsetzen kannst.

1. Negative Gedanken ins Positive drehen

- Hinterfrage deine Gedanken:
 - Ist es wahr, was ich da denke?
 - Stimmt es wirklich?
 - Woher kommt dieser Gedanke?
 - Welche Auswirkung hat er auf mein Leben?

2. Negative Gedanken mit den Wolken schwinden lassen

- Lass den Gedanken los und sende ihn mit den Wolken weg. Ein negativer Gedanke gibt dir eine Momentaufnahme, ein Snapshot.
- Denke dran, dass dein Gedanke nur ein Auszug deiner gedachten Wirklichkeit ist. Er muss nicht der Wahrheit entsprechen.

3. An ein schönes oder lustiges Ereignis denken

- Hand aufs Herz: Wie lange bleibst du ernst, wenn du etwas wirklich Lustiges siehst? Ruf dir eine Situation auf, bei der du einmal richtig aus Herzen lachen musstest. Wenn du dein Handy zur Hand hast, findest du schnell einen lustigen Film.
- Oder du denkst an ein schönes Ereignis bei dem du dich mit allen Sinnen wohl gefühlt hast: Sieh die Situation bildlich vor dir und spüre sie nach. Vielleicht kannst du sogar noch den Geruch wieder aufrufen.



4. Ein Stoppschild für die negativen Gedanken aufstellen

- Stell dir ein Straßenschild mit dem Stoppschild vor und platziere es bildlich vor dir. Jedes Mal, wenn negative Gedanken hochkommen, setzt du dieses Stoppschild. Du wirst anfangs wahrscheinlich merken, dass du häufiger negativ denkst, als du dachtest. Das Stoppschild ist gutes Training, um dir der Gedanken bewusst zu werden.

5. Höre deine Lieblings-Musik

- Deine Lieblings-Musik kann dich von negativen Gedanken ablenken.

Hast du keinen Favoriten gefunden?

- Probiere einfach mal verschiedene Techniken aus.
- Du kannst auch mehrere dieser Techniken anwenden, denn je nach Situation hast du vielleicht anderen Bedarf.

Denk dran

Deine Realität ist deine subjektives Gedankenkonstrukt. Die Realität ist objektiv. Vielleicht denkst und fühlst du dich in einer ausweglosen Situation.

Mein letzter Tipp

Triff deine Entscheidungen immer aus einem positiven Gedanken und Gefühl.