



Negativer

Gedankenstrudel

Hast Du Dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie man negative Gedanken beeinflussen kann?

Wir denken ca. 50.000 Gedanken am Tag ohne zu erkennen, ob sie negativ oder positiv behaftet sind.

Die Gedanken werden durch die gegenwärtige Situation beeinflusst. Teilweise (zu 50 %) sind unsere Gedanken durch unsere Erbanlagen verankert. Die anderen 50 % werden durch persönliche Erfahrungen und die aktuelle Situation beeinflusst. Demnach ist die Gedankenwelt eines jeden Menschen individuell. Eine länger anhaltende, belastende Zeit führt oftmals dazu, dass keine positiven Gedanken mehr wahrgenommen oder gefühlt werden. Du fühlst dich unglücklich und antriebslos.

Hier ein kleiner Tipp, wie Du Dir selber aus dem negativen Gedankenstrudel helfen kannst:

1. Erkenne einen Satz, der dir schlechte Gefühle bringt, dich hinunterzieht.
2. Überprüfe, an welcher Stelle im Körper Du den Satz am meisten fühlst (Kopf, Bauch, Hals...)
3. Akzeptiere, dass der Gedanke da ist. Heiße ihn willkommen.
4. Überlege, wie Du den Satz positiv entkräften könntest.
5. Merke Dir den positiven Satz (Affirmation) und spreche ihn mehrfach hintereinander, damit er sich einprägt.
6. Schreibe den „belastenden “ und „entlastenden “ Satz in eine Tabelle auf.
7. Nehme Dir täglich Zeit, diesen Satz täglich zu trainieren. Am Besten versuchst Du es zu einem Ritual zu machen und übst ungefähr zur gleichen Zeit (z.B. morgens nach dem Aufstehen).

Beispiel:

Sybille Fröhlich hat das Gefühl, dass ihr derzeit nichts gelingen wird. Täglich sagt sie mehrfach zu sich: Mir gelingt nie etwas! Sie hat ständig ein flaues Gefühl im Magen.

Negativer Gedanke

Mir gelingt nie etwas!

Affirmation

Ich bin täglich bemüht, die anfallenden Arbeiten/Situationen bestmöglich zu erledigen.

Ergebnis:

Sybille hat täglich geübt und mittlerweile noch mehr negative Gedankensätze erkannt. Sie hat sich ein Heft angelegt und Affirmationen gesucht. Durch das regelmäßige Training ist es ihr nun möglich, wieder an sich und ihre Leistungsfähigkeit zu glauben. Die Magenbeschwerden haben nachgelassen.

Ich bin gespannt, ob und wie es Dir gelingt, dich von dem negativen Gedankenstrudel zu lösen. Gerne kannst Du einen Kommentar in Facebook oder auf Instagram hinterlassen.

Fällt es Dir schwer, „entschärfende“ Sätze zu finden, helfe ich Dir gerne welche mit Dir gemeinsam zu finden. Dies funktioniert am Besten in einem persönlichen Gespräch. Melde Dich unter info@carefully-mind.de.

Deine Carina Piertz