

# Positive Gedanken fördern positive Gefühle



Dunkel, kalt, nass, kahle Bäume. Wir denken an die warme Jahreszeit zurück und wünschen uns die wärmende Sonne zurück. In Unterhaltungen wird eher über das schlechte Wetter gesprochen als über das, was die Jahreszeit besonders macht. Kennst du das auch?

Wir befinden uns in einer schnelllebigen Welt in der wir den Blick auf das Hier und Jetzt nicht mehr bewusst wahrnehmen. Die Gegenwart wird selten wahrgenommen. Die Gedanken befinden sich in der Vergangenheit oder in der Zukunft.

Du verlierst das Gefühl für das „Schöne“, was dich gerade jetzt umgibt. Deine Sinne sind nicht auf das fokussiert, was gerade jetzt sehenswert wäre.

Jede Jahreszeit hat ihren Charme und wundervolle Ereignisse. Schau genau hin und genieße!

## **Wie wirkt sich positives Denken auf dein Leben aus?**

- ⇒ Deine Gesundheit wird gefördert.
- ⇒ Positive Gedanken halten Dich handlungsfähig - Du kannst Dir nach Misserfolgen selbstständig aus der Patsche helfen.
- ⇒ Durch das Trainieren von positiven Gedanken entscheidest Du, was Du denkst! Deine Gefühle werden Dich nicht negativ beeinflussen.
- ⇒ Durch Reflexion der belastenden Gedanken begibst Du Dich in die Gegenwart.
- ⇒ Durch die „Positivperspektive“ förderst Du Dein Glücksempfinden.
- ⇒ Optimismus schafft eine gute Basis, beruflich und persönliche Erfolge zu erzielen.
- ⇒ Dein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl wird gestärkt.
- ⇒ Das Schwarz-Weiß-Denken erhält mehr Farben.
- ⇒ Du schärfst den Blick auf die Gegenwart und verharrst nicht in der Vergangenheit oder träumst von der Zukunft.

Forschungsergebnisse belegen, dass positiv eingestellte Menschen eine bessere Selbstfürsorge betreiben und eine hohe Stressresilienz besitzen.

## **Hier möchte ich Dir kleine Übungen zur Förderung Deiner positiven Gedanken übermitteln:**

- ⇒ Überprüfe, ob die Dinge wirklich grundsätzlich positiv oder negativ sind. Der Blickwinkel ist geprägt durch Deine bisherigen Erfahrungen und Deine subjektive Bewertung. Fast jeder Situation im Leben kann etwas Positives entnommen werden. Schärfe den Blick auf das, was Du verändern kannst.
- ⇒ Bist Du Dir unsicher mit Deinem negativen Blickwinkel, frage Vertraute (Freunde, Familie) nach deren Einschätzung.
- ⇒ Verharre nicht in der Vergangenheit, z.B. „Früher war Alles besser!“. Schärfe Deinen Blick auf die schönen Dinge in der Gegenwart.
- ⇒ Überlege und entscheide, welchen Weg Du im Hinblick auf Deine Zukunft beschreiten möchtest. Überprüfe, ob Dir Deine Erfahrungen hilfreich sind.
- ⇒ Habe Mut, Fehler zu begehen. Menschen, die Keine Fehler machen, tun sich schwer zu wachsen.
- ⇒ Du hast Die Möglichkeit zu entscheiden, Durch welche Brille Du schauen möchtest. Wählst Du die rosa Brille oder die schwarze?
- ⇒ Akzeptiere das, was Du nicht ändern kannst, z.B. das Wetter.
- ⇒ Wenn Du Dich im Negativ-Strudel befindest, lasse Dich kurz treiben und überlege, ob die negativen Gedanken realistisch sein können oder „hausgemacht“ sind. Setze Deine andere Brille auf und schaue hindurch. Was siehst Du nun?

Vielleicht kannst eigene Beispiele oder Praktiken ergänzen. Schreibe Alle in ein Buch und lese sie Dir abends durch. Reflektiere den Tag und markiere die Sätze, die Dir gut gelungen sind. Durch bewusstes „positives Denken“ trainierst Du Deine Selbstreflexionsfähigkeit und die Selbst- und Fremdwahrnehmung. Kurzum „Achtsamkeit“.

Mein Lieblings-Positiv-Spruch möchte ich Dir an die Hand geben:

*Möge ich den Mut haben, Dinge zu verändern, die ich ändern kann;  
die Gelassenheit, Dinge anzunehmen, die ich nicht ändern kann;  
und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Ich freue mich, wenn du den Newsletter teilst und mir ein Feedback oder Kommentar hinterlässt. Ich wünsche Dir eine erhellende Adventszeit. Erleuchte die Dunkelheit mit allem, was Dein Herz erfüllt.

**Deine Carina Piertz**  
**[www.carefully-mind.de](http://www.carefully-mind.de)**

PS:

Am 09.12.2023, um 13:30 Uhr veranstalte ich ein „**Online-Kaff(T)ee**“. Du hast die Möglichkeit mich persönlich kennen zu lernen. Mir liegt es am Herzen, Dir mehr darüber zu erklären, warum das Training der mentalen Gesundheit Dich wachsen lässt und Du präventiv für Deine psychische Gesundheit sorgst. Wähle Dich unter folgendem Link ein: <https://meet.jit.si/carefully-mind-cp>

Bist Du an weiteren Newslettern interessiert oder möchtest mehr über mich wissen, schaue gerne auf meiner Homepage „ <https://www.carefully-mind-de/Newsletter/>“.