

Wie deine Welt erfüllter und entspannter wird

# Anders denken lernen

## Wie unsere Gedanken unsere Realität beeinflussen

Vermutlich hast du schon gehört, dass wir mit unseren Gedanken unsere Realität beeinflussen. Was wir denken hat eine direkte Auswirkung auf unsere Erfahrung und d wie wir uns fühlen. Natürlich passiert es auch umgekehrt, wir fühlen etwas und machen uns dann dazu Gedanken. Eine immerwährende Kette von Gedanken und Gefühlen. Und hier kommt der Körper ins Spiel. Dieser ist das Gefäss und wird direkt von unseren Gedanken und Gefühlen beeinflusst. So stärken positive Gedanken und nährende Gefühle unseren Körper oder belasten ihn anders herum.

## Beispiel aus dem Alltag

Stell dir vor, du hast ein kleines Gedicht geschrieben und freust dich, dies einer Freundin zum Lesen zu geben. Du möchtest gerne ein Feedback von ihr, ob ihr das Gedicht gefällt. Nun hörst du einige Tage nichts von ihr. Was denkst du? Male dir verschiedene Möglichkeiten aus: Sie hat dich vergessen? Du bist ihr also nicht wichtig genug? Sie mag das Gedicht nicht und getraut sich nicht, dir das zu sagen? Oder: Sie hatte noch keine Zeit, das Gedicht zu lesen? Sie hat viele andere Dinge im Kopf und einfach nicht mehr daran gedacht? Du gibst ihr nie mehr was zu lesen, da sie ja eh nichts von deiner Innenwelt versteht? Wie wäre es mit dieser Aussage? Sie wird sich bestimmt in nächster Zeit noch melden. Ich könnte ja mal nachfragen. Eine weitere Möglichkeit: Sie meldet sich nicht, das macht überhaupt nichts. Ich hatte Freude, das Gedicht zu schreiben und bin stolz auf mich, dass ich es mit jemandem geteilt habe.

## Werde aktiv

Du kannst die verschiedenen Möglichkeiten auch aufschreiben. Sei dabei sehr kreativ. Es gibt unzählige Varianten, diese Begebenheit zu erfahren.

Dann spüre in die einzelnen Sätze hinein. Wie fühlst du dich mit den Aussagen und welche Reaktionen verspürst du im Körper? Du wirst erkennen, dass deine Gedanken wesentlich dazu beitragen, wie du dich fühlst und ob Stress in deinem System entsteht.

Bei diesem Beispiel geht es nicht darum, eine Lösung zu finden, wie du am besten mit der Situation umgehst. Es geht darum, deine Gedankenmuster zu erkennen und neue, idealerweise dich unterstützende zu kreieren. So erhältst du einen grösseren Spielraum und kannst immer mehr entscheiden, wie du mit einer Situation umgehen möchtest. Das schafft Vertrauen in dich und stärkt deine Resilienz und Selbstwirksamkeit.

## Transformiere deine Gedankendramen

Beginne mit einfachen Dingen und wage dich mit der Zeit auch an herausfordernde Gedankenspiele heran. Werde dir bewusst, dass du diejenige bist, die deine Gedanken in die von dir gewünschte Richtung lenken kann. Am Anfang mag es etwas anspruchsvoll sein, aus deinen gewohnten Denkmustern herauszutreten und neue zu kreieren. Dabei kann dir vielleicht eine Freundin Hilfe leisten (gerne auch ich). Wichtig ist, dass du daran bleibst und immer wieder übst, die hinderlichen Gedankenkaskaden zu erkennen und umzuformulieren. Dieser Prozess braucht viel Achtsamkeit. Am besten wird es mit einem liebevollen Augenzwinkern und mitfühlenden Herz gelingen. So wird sich dein Denken Schritt um Schritt verändern. Deine Gefühle und dein Körper werden es dir danken.