

Warum Sie bekommen, was Sie denken!

Durch die Quantenphysik weiß man heute wie sich unser Denken auf uns Menschen, unser Schicksal und unseren Erfolg auswirkt: Wir sind was wir denken! Und wir denken rund **60.000 Gedanken pro Tag**. Leider sind **87% dieser Gedanken negativ**.

Für unser Gehirn ist es egal, ob wir uns Dinge vorstellen oder ob wir sie real erleben - der Körper reagiert in gleichem Maße. (Wenn Sie z.B. intensiv an eine saure Zitrone denken, werden Sie das saure Geschmackserlebnis spüren und in den meisten Fällen das Gesicht verziehen oder heftig schlucken müssen).



Was bedeutet das nun konkret?

Wenn wir über ein Ereignis negativ denken, werden wir uns schlecht fühlen. Dieses schlechte Gefühl wirkt sich automatisch auf unseren Körper und unser Verhalten aus. Wir reagieren dementsprechend.

Und schon sind wir mitten drin in unserem selbst erschaffenen Teufelskreis!

Denn wir nehmen den Gedanken, der das alles ausgelöst, hin. Einfach so. Weder stellen wir ihn in Frage noch überprüfen wir seinen Wahrheitsgehalt. Und so übernimmt der Gedanke die Herrschaft über uns und unser Tun.

Der Psychologe Aaron Beck nannte diese Gedanken „**automatische Gedanken**“. Im Laufe der Zeit entwickeln sich so Gedanken- und Verhaltensmuster.

Manche sind hilfreich, manche sind schädlich und blockieren uns.

Probleme beginnen im Kopf – und genau dort können Sie auch gelöst werden!

Über erlernbare Mentalprinzipien kann jeder von uns Einfluss auf seine Entwicklung nehmen. Es gibt einfache Möglichkeiten, die Macht der Gedanken positiv zu nutzen und ein erfolgreiches Leben zu führen. Wenn Sie beginnen, diese Prinzipien zu praktizieren und die Wirkung zu überprüfen, werden sie überrascht sein.

Was können Sie konkret tun, um automatischen Gedanken auf die Schliche zu kommen?

Führen Sie eine Woche lang ein **Gedanken-Tagebuch**.

Im Gedankentagebuch notieren Sie:

1. Situation (Was ist passiert?)
2. Gedanke (Was habe ich in der Situation gedacht?)
3. Gefühl (Was habe ich nun gefühlt?)
4. Reaktion (Wie habe ich mich verhalten?)
5. Beweise (Was spricht für, was gegen diesen Gedanken?)
6. Alternativ-Gedanken (Welche andere Sichtweise / welcher andere Gedanke wäre denkbar?)
7. Neues Gefühl (Was fühle ich, wenn ich anders denke?)

Sie werden erkennen, welche Situationen bei Ihnen zu automatischen Reaktionen führen, welches Ihre typischen Gedanken und Gefühle sind und welche Alternativen es dazu gibt. So eröffnen Sie sich aktiv neue Sichtweisen und Handlungsoptionen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg beim Ausprobieren!

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

Mehr zum Thema „Erfolgsdenken“: <http://www.shift-thinking.de/erfolgsdenken.php>

*Dynamik im Denken.
Dynamik im Leben.*