

Denken Sie friedlicher über sich und Ihr Leben – diese 6 Schritte helfen Ihnen



Anna Köttling



Hören Sie zunächst mein Audio und nutzen dieses PDF als kurze Auffrischung und Erinnerung des Gehörten. Sollten Sie Fragen haben, mailen Sie mir gerne an info@anna-koetting.de

Unser Ausgangsproblem:

Es scheint, als ob unsere Lebensumstände daran schuld sind und uns daran hindern, friedlicher und erfüllter zu leben oder im Leben mehr Ruhe zu finden.

Wir denken: Unsere Lebensumstände müssen sich ändern, damit wir uns besser fühlen. Etwas im AUSSEN muss sich verbessern, damit wir uns im INNEREN entspannen können.

Wir schauen immer nur nach AUSSEN und versuchen, dort die Umstände zu ändern und wundern uns dann immer wieder erneut, wieso unsere Probleme sich nicht verändern.

Lösung:

Wir dürfen erkennen, dass Veränderung als allererstes aus unserem Innersten heraus geschieht. Denn unser Innerstes, sprich unser Denken über uns, unser Umfeld und unsere Zukunft, ist der Ort, auf den wir Einfluss haben, den wir ändern können. Den wir friedlicher gestalten können.

**SCHRITT 1: NEHMEN SIE
TEMPO AUS IHREM
LEBEN**

**SCHRITT 2: BLEIBEN SIE
IN MIT IHREN GEDANKEN
IN IHREN
ANGELEGENHEITEN**

**SCHRITT 3: WERDEN SIE
SICH IHRER GEDANKEN
IMMER BEWUSSTER**

**SCHRITT 4:
VERLANGSAMEN SIE DIE
DYNAMIK IHRER
GEDANKEN**

Denken Sie friedlicher über sich und Ihr Leben – diese 6 Schritte helfen Ihnen

Wir können unsere Mitmenschen nicht verändern, aber wir können uns (unsere Gedanken, Gefühle, Wahrnehmungen, Verhaltensweisen) über sie verändern.

Wenn wir beginnen, unsere Mitmenschen, Situationen anders und neu wahrzunehmen, anders und neu über sie zu denken, dann fühlen wir ihnen gegenüber auch verändert. Diese Veränderung vollzieht sich als erstes einmal bei und in uns. In der Folge verhalten wir uns anders. Dies führt dazu, dass unsere Mitmenschen anders auf uns reagieren. Und damit ist eine Veränderung angestoßen.

**SCHRITT 5: VERÄNDERN
SIE IHREN FOKUS**

**SCHRITT 6: LEEREN SIE
IHREN
GEDANKENSPEICHER**



Folgende 6 Schritte sollen Ihnen helfen. Ihr Denken über sich, Ihre Umwelt oder Ihre Zukunft mit immer mehr Abstand zu betrachten bzw. Ihre Gedanken nach und nach in friedlichere Bahnen zu lenken.

Eins vorneweg: Haben Sie Geduld mit sich. Betrachten Sie Ihren Wandel in Ihrem Innersten als Prozess, als einen Weg, den Sie in Ihrem Tempo gehen. Seien Sie stolz auf sich über jeden kleinen Erfolg und jeden friedlicheren Gedanken, den Sie denken.



Schritt 1: Nehmen Sie Tempo aus Ihrem Leben

Gönnen Sie sich tagsüber kurze Pausen. Treten Sie im Geiste einen Schritt zurück, um sich und Ihr Leben öfter mal aus der Vogelperspektive zu beobachten. Werden Sie sich immer häufiger bewusst, was sie über sich selbst, Ihr Umfeld und Ihre Zukunft denken. Und wie Sie sich bei diesen Gedanken fühlen.

Schritt 2: Bleiben Sie in mit Ihren Gedanken in Ihren Angelegenheiten

Viel von unserem alltäglichen Stress hängt damit zusammen, dass wir uns Gedanken über Dinge machen, die außerhalb unserer eigenen Angelegenheiten liegen.

Byron Katie (Autorin von „Lieben, was ist“) schreibt, dass es nur 3 Arten von Angelegenheiten gibt: 1) meine eigenen, 2) die Angelegenheiten meiner Mitmenschen und 3) Gottes Angelegenheiten.

Denken Sie friedlicher über sich und Ihr Leben – diese 6 Schritte helfen Ihnen



Schritt 3: Werden Sie sich Ihrer Gedanken immer bewusster

Es sind nicht unsere Gedanken, sondern das Anhaften an unsere Gedanken, das Leiden verursacht. Einem Gedanken anzuhafte bedeutet, ihn für wahr zu halten, ohne dies überprüft zu haben.“ Um unseren Stress zu beenden, müssen wir unser Denken untersuchen, das dahinter steht. Wir dürfen uns fragen: Ist es tatsächlich wahr ist, was ich gerade denke?

Es hilft, immer mehr auf die eigenen Gefühle zu achten. Wann immer wir ein belastendes Gefühl wahrnehmen, alles von leichtem Unbehagen bis zu intensiver Trauer, Wut oder Verzweiflung, können wir sicher sein, dass ein bestimmter Gedanke unsere Reaktion, also unser Gefühl verursacht. Ob wir uns nun dessen bewusst sind oder nicht.

Fragen Sie daher immer mehr, wenn Sie sich schlecht fühlen: Was habe ich denn gerade gedacht? Und: Stimmt dieser Gedanke überhaupt?

Wenn Sie mögen, schreiben Sie diese Gedanken auf. Damit werden Ihnen Ihre negativen Gedanken viel bewusster und Sie erkennen immer mehr, dass diese Gedanken überhaupt nicht stimmen oder übertriebene Ängste, Zweifel und Sorgen sind.

Schritt 4: Verlangsamten Sie die Dynamik Ihrer Gedanken

In Momenten, in denen Sie sich sehr deprimiert fühlen und Sie das Gefühl haben, aus Ihren negativen Gedanken nicht herauszukommen, können Sie versuchen, Ihre pessimistischen Gedanken zu verlangsamen, um peu à peu wieder in mehr Optimismus zu kommen.

Werden Sie sich Ihrer negativen Gedanken bewusst, halten Sie inne und versuchen Folgendes:

1. Verzeihen Sie sich Ihren negativen Gedanken und Verurteilung

So nehmen Sie den Druck raus, anders fühlen und denken zu müssen, als Sie es gerade tun. Dadurch entsteht Raum für den nächsten Schritt.

2. Suchen Sie nach Gedanken, die sich ein bisschen (!) besser anfühlen.

Statt „Heute läuft alles schief“ können Sie sich sagen: „Es gibt Tage, da gelingt mehr ... Da komme ich auch wieder hin ... Immerhin bin ich aufgestanden, habe gefrühstückt (und vielleicht schon xyz gemacht) ... Ich bin auf dem richtigen Weg ... „

So hangeln Sie sich von einem „sich-besser-anfühlenden“ Gedanken zum nächsten. Schritt für Schritt. Sie wählen Gedanken, die Sie in dem Moment glauben können und die Ihnen helfen, sich nach und nach besser zu fühlen.



Denken Sie friedlicher über sich und Ihr Leben – diese 6 Schritte helfen Ihnen



Schritt 5: Verändern Sie Ihren Fokus

Lenken Sie Ihre Wahrnehmung immer öfter bewusst auf das, was alles gerade gut läuft in Ihrem Leben, was Sie stärkt, was Sie schon alles geschafft und erreicht haben, wer Ihnen hilft und wo Sie einfach auch mal Glück gehabt haben.

Unterbrechen Sie Ihre düsteren Gedankenmuster, indem Sie sich zum Beispiel abends etwas ungewöhnlichere Fragen (aus Lösungsorientierte Beratung von Lilo Schmitz) stellen und so Ihren Fokus verändern. Beantworten Sie für sich (am besten schriftlich & regelmäßiger :-)) folgende Fragen:

- Wo und wann habe ich heute Glück gehabt?
- Wer hat mich heute unterstützt bzw. mir geholfen?
- Welche Schwierigkeiten habe ich heute gut überstanden? Und wie?
- Welchen interessanten Menschen habe ich heute getroffen?
- Welche halbe Stunde heute war so gut, dass ich sie gerne öfter hätte?
- Was vom Tag heute will ich in den morgigen Tag mitnehmen?

Schritt 6: Leeren Sie Ihren Gedankenspeicher

Gönnen Sie sich Denkpausen, in dem Sie nachts für ausreichend Schlaf sorgen. Während Sie schlafen, nehmen Sie eine Auszeit von Ihren negativen Gedankenspiralen. Jeder Morgen birgt eine neue Chance, mit optimistischeren Gedanken in den Tag zu starten.

Ein erholsamer Schlaf verschafft Ihnen darüber hinaus mehr Energie, tagsüber belastende Gedanken aufzulösen, anstatt sich von ihnen unbewusst immer wieder herunterziehen zu lassen.

Sollten Sie unter Schlafschwierigkeiten neigen, finden Sie in meinem Blog „8 hilfreiche Tipps für einen erholsameren Schlaf (ausser Schäfchenzählen)“ die ein oder andere hilfreiche Anregung.

Meditation und Entspannungstechniken sind weitere gut geeignete Mittel, Ihre negativen Gedankenmuster zu unterbrechen. Meditation hilft, auch im Alltag immer präsenter werden. Sie lernen, Ihre Gedanken mit mehr Distanz zu beobachten und beginnen, Ihren pessimistischen Gedanken immer weniger zu glauben.

Probieren Sie kurze Meditations-Sequenzen, die unkompliziert sind und sich schnell in den Alltag einbauen lassen. Erste Anregungen finden Sie in meinem Blog „4 einfache Meditationen für Ihren Alltag“

