

Gesundes Denken

Gesund denken: Das Leben bejahen

Autorin: Dipl. Psych. Susanne Spieß 2021

„Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt“ sagte bereits Buddha.

Die moderne Psychologie, z.B. im Ansatz der kognitiven Verhaltenstherapie, bestätigt dies.

Mit unseren Gedanken können wir uns aufbauen, unterstützen, trösten ... oder niedermachen, beschimpfen, beschämen. Wir können gedanklich vom Besten ausgehen oder gedanklich das Schlimmste erwarten.

Das Schöne ist: Wir können wählen, welchen Gedankenmustern wir in unserem Leben mehr Raum geben wollen.

Jeder ist „seines Glückes Schmied“.

Vielleicht kennen Sie folgendes Gedicht, das sehr schön das bekannte Prinzip der „sich selbst erfüllenden Prophezeiung – ein Beispiel hierfür s.u.“ veranschaulicht:

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden Deine Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden Deine Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden Dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.

Genauso gilt:

Alle Ihre Gedanken und Gefühle, sind grundsätzlich in Ordnung, denn es sind Ihre.

Sie sind eingeladen, für sich selbst zu reflektieren, welche Gedanken Ihnen gut tun und zu einem selbstfürsorglichen Umgang mit sich selbst und zu einem friedvollen Miteinander mit Anderen beitragen.

Wichtig: Hierbei geht es nicht um sich selbst unter Druck setzenden Perfektionismus, sondern: Wenn es Ihnen mal nicht gelingt und negative Gedanken Sie überwältigen: Ihr innerer Wert bleibt dennoch gleich ☺ (s. Selbstwertgefühl)

Beispiel: Wie funktioniert die „sich selbsterfüllende Prophezeiung“ in der Praxis?

Hier eine Geschichte zu Illustration:

[„Vom sich Aufregen zur inneren Gelassenheit – oder warum Töpfe überkochen“ von Susanne Spieß](#)

Hier ein konkretes Alltagsbeispiel:

z.B. Sie wollen ein Ticket für ein Konzert ergattern

Fall1:

Sie denken: „Oh je es ist bestimmt sehr schwer, wenn nicht fast unmöglich hierzu noch eine Karte zu bekommen“

Ergebnis:

Sie machen sich halbherzig auf den Weg eine Karte zu erhalten. Rufen bei einer Ticketzentrale an, suchen einige Minuten im Internet und geben es dann auf. Sie wussten ja eh, es ist schier unmöglich.

Fall 2:

Sie sehen sich schon wie sie auf dem Konzert sind, nah bei der Bühne, tanzend zu den Songs der Band, die Sie lieben, inmitten Ihrer Freunde. Jetzt los, damit Sie sich schnell einige Karten sichern.

Ergebnis:

Sie geben Gas und rufen bei der Ticketzentrale an. Die Dame sagt Ihnen es seien keine Plätze mehr frei. Sie suchen Ihren ganzen Charme und Ihre ganze Überzeugungskraft zusammen: „Ich liebe diese Band, Ich habe mich so darauf gefreut, seit 5 Jahren schon, und zum ersten Mal, klappt der Termin. Gibt es denn nicht irgendeine Möglichkeit, vielleicht haben einige Menschen reserviert, doch noch nicht abgeholt

Die Dame sucht, angespornt von Ihrem Eifer Und findet tatsächlich 2 x 3 reservierte Karten. Sie brauchen zwar nur 4, versprechen aber auch alle 6 abzunehmen, wenn es tatsächlich möglich wäre

Sie beknen die Damen, sie sofort anzurufen wenn, denn sie nehmen die Karte auf jeden Fall ... Beim Auflegen meint, die Dame, sie drückt ihnen die Daumen

Sie machen weiter: wo könnte es noch Karten geben: Ebay Kleinanzeigen, Eine Seite mit Konzertkarten-Suche ...

Sie investieren zwei Stunden und finden tatsächlich 2 Karten. Doch sie brauchen noch zwei weitere – sie denken intensiv an die Dame und die Reservierungen und stellen sich lebhaft vor, wie sie im Konzert sind

Am Ende haben sie 5 Karten – die Dame hat angerufen und sie verschenken die übrige Karte an eine Freundin, die Geburtstag hatte.

Das Leben bejahen basiert auf das Leben bejahenden Gedanken!

Ich lade Sie zu folgendem Experiment ein:

Achten Sie die nächsten Tage darauf, mit welchen Gedanken Sie morgens erwachen und mit welchen Gedanken, Sie morgens aufstehen:

z.B.

- Ohje schon wieder morgen.
- Was heute wohl wieder alles passieren wird.

Oder eher

- Heute ist wieder ein wundervoller Tag.
- Ich bin gespannt, was sich heute wieder alles Gutes ergibt.

Testen Sie dies drei Wochen lang ☺ und ich bin gespannt auf Ihre Erfahrungen. Gerne können Sie uns diese schreiben.

