

## Konkrete Maßnahmen um positives Denken zu unterstützen –

### Zusammenfassung

Gedankenstopp  
Eigene Ressourcen  
Positiv-Tagebuch  
Dankbarkeitsgewohnheit  
Dankbarkeitsliste  
Die goldene Regel  
Das 24 Stunden-Konzept  
Tagesreflexion  
Glaubenssätze bewusst machen  
Wünsche auf den Weg  
Atem-Meditation  
Achtsames Gehen  
Lachen Sie sich frei  
Visualisierung von schönen Situationen  
Stärkende Selbstgespräche  
Entspannungseiseln (was tut mir gut, was entspannt mich)  
Halblächeln  
Entspannungs-Literatur, regelmäßiges Lesen von „energiereichen Texten“, spezielle Texte täglich über mehrere Wochen lesen  
Körperliche Unterbrecher (Jogaübung Schildkröte, einatmen - Luft anhalten - ausatmen, Schläfenmassage mit Mittelfinger, Ohrläppchenmassage, Haarsträhne ziehen)

### Gedankenstopp

Halten Sie jetzt inne. Welche Gedanken gehen Ihnen durch den Kopf? Sind es energiereiche Gedanken oder Gedanken, die Ihnen Energie rauben, sorgenvolle Gedanken, Gedanken an die Vergangenheit, Zukunft, Ärgergedanken, freudvolle Gedanken usw.

Schreiben Sie ihre Gedanken kurz auf. Machen Sie sich die Art ihrer Gedanken bewusst und nehmen Sie eine Beobachterposition ein, damit ein Abstand zwischen Ihnen und ihren Gedanken entsteht.

**Sie sind nicht ihre Gedanken!**

### Eigene Ressourcen

**Übung: Was können Sie gut? - Ressourcenübung** (schriftlich, so als wenn Sie über ihre eigenen Stärken einen Vortrag halten würden)

Wenn Sie ihren Blick auf ihre positiven Eigenschaften richten (Ressourcen), werden Sie auch bei anderen Menschen mehr davon entdecken. Beziehungen funktionieren auf einmal ganz anders, wenn Sie auf die Dinge achten, die bei ihrem Gegenüber o.k. sind. Bringen Sie ihre Wertschätzung (Komplimente) anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck und Sie bekommen reichlich davon zurück.

## **Positiv-Tagebuch**

Führen Sie ein Positiv-Tagebuch! Schreiben Sie täglich auf, was Ihnen gut gelungen ist, positive Begegnungen, anregende Gefühle, positive Gedanken usw.

## **Dankbarkeitsgewohnheit**

Bilden Sie eine neue Gewohnheit aus: die „Dankbarkeitsgewohnheit“. Beginnen Sie den Tag, wenn Sie morgens aufstehen mit einem kraftvollen Danke. „Danke“ ist ein wundervoller Begleiter durch den Tag. Sagen Sie Danke (laut, leise, singen, tanzen) dem Universum, Gott, der Ihnen innewohnenden Lebensenergie, anderen Menschen für das, was Sie als Geschenk erhalten haben (ein anregendes Gespräch, den sonnigen Tag, das köstliche Frühstück, einen entspannten Spaziergang).

„Es gibt keine kraftvollere Art, den Tag zu beginnen.“ (53)

Wer echte Dankbarkeit für die kleinen Dinge des Lebens entwickelt, wird immer mehr davon anziehen.

**„Die tägliche Übung der Dankbarkeit ist einer der Wege, auf denen ihr Reichtum zu Ihnen kommen wird.“ (51)**

## **Übung: Dankbarkeitsliste**

1. Fertigen Sie eine Liste der Dinge an, für die Sie „dankbar“ sind. Häufig schauen wir nur auf das, was uns fehlt und vergessen dabei die vielen Dinge, die wir haben und die in der „Normalität“ untergehen, wie z. B. Nahrungsmittel, eine warme Wohnung etc.
2. Betrachten Sie den heutigen (gestrigen) Tag. Für welche Dinge, Situationen, Menschen sind Sie dankbar?

„Dankbarkeit ist der absolut einzige Weg, um mehr in ihr Leben zu bringen.“ (52)

## **Die goldene Regel**

**„Ich denke, spreche und handle anderen Menschen gegenüber, wie ich wünsche, dass andere über mich denken, von mir sprechen und mir gegenüber handeln. Ich gehe heiter meines Weges und ich bin frei, denn ich gewähre allen Freiheit. Ich wünsche allen Menschen, denen ich begegne, aufrichtig Frieden, Wohlergehen und Erfolg.“ (54)**

## **Das 24 Stunden-Konzept**

Ich lebe im Hier und Jetzt und konzentriere mich auf die vor mir liegenden 24 Stunden. Ich überlege, plane wie ich die nächsten 24 Stunden gestalten will, welche Ziele ich erreichen will, welche Konflikte ich klären will, welche Entspannung ich benötige usw.

## **Tagesreflexion (schriftlich, 10 Minuten)**

Am Ende des Tages suche ich mir einen ruhigen Platz der Stille, wo ich nicht gestört werde und gehe gedanklich den Tag durch. Welche Ziele habe ich erreicht, was muss noch erledigt werden, war ich mit mir zufrieden?

## **Glaubenssätze** (Überzeugungen) bewusst machen

Die Erkenntnisse aller großen Weisheitslehrer beziehen sich auf die prägende Kraft von Glaubenssätzen.

Glaubenssätze sind tief in unserer Psyche verankerte Lebensleitlinien, die uns unseren Zielen näher bringen oder uns von ihnen entfernen. Sätze wie: „Ich kann das nicht.“, „Ich habe nicht das nötige Wissen.“, „Das können andere viel besser.“, „Das hat noch nie funktioniert.“, „Ich habe keine Chance.“, „Du hast mich verletzt, ich hasse dich.“, schneiden uns von der unerschöpflichen Lebensenergie ab.

„Ich habe alles in mir, was ich für ein gutes Leben benötige.“ „Ich kann Hindernisse überwinden und kann Ziele erreichen.“ „Ich kann meine Wut loslassen.“ „Ich kann“ verbindet Sie mit den kraftvollen Elementen und lässt Sie Berge versetzen.

**„Ob Sie denken, dass Sie können oder ob Sie denken, dass Sie nicht können - es ist beides richtig“. (Henry Ford)**

## **Übung: Glaubenssätze verändern**

Entscheidung treffen!

Will ich meinen Glaubenssatz verändern?

Was ist mein Wunsch, mein Ziel?

## **Vorstellungskraft**

Kann ich mir vorstellen, einen negativen Glaubenssatz in einen positiven zu verwandeln, z. B. „Ich war immer ein Pechvogel.“ verwandeln in: „Ich werde vorhandene Chancen besser nutzen.“

Erarbeitung eines „neuen“ Glaubenssatzes (der neue Glaubenssatz ist richtig, wenn sie innerlich ja sagen können).

## **Üben**

Damit Sie den neuen Satz auch verinnerlichen, ist es hilfreich, ihn häufig zu sagen, wirkt besonders gut vor dem Einschlafen.

## **Visualisierung**

Stellen Sie sich bildhaft vor, wie ihr Leben aussehen wird, wenn sie z. B. vorhandene Chancen besser nutzen.

Glaubenssatz und inneres Bild miteinander verbinden.

Schriftlicher Plan zur Zielerreichung.

Liste von Menschen, die sie unterstützen können.

Erste konkrete Schritte um Ziel zu erreichen.

### **Gute Wünsche auf den Weg**

„Machen Sie sich zur festen Gewohnheit, das Glück und den Erfolg ihrer Mitmenschen mit echter Freude zu betrachten.“ (61)

### **Atem-Meditation** (10-20 Minuten Sitzen in aufrechter Haltung)

Suchen Sie sich einen Platz, wo Sie ungestört sind und es still ist. Nehmen Sie eine aufrechte Sitzposition ein (Stuhl oder Sitzkissen) und konzentrieren sich auf ihre Atmung. Wenn Sie bemerken, dass Sie mit ihren Gedanken abschweifen, beginnen Sie wieder damit, sich auf ihre Ein- und Ausatmung zu konzentrieren. Wie von allein wird ihre Atmung ruhiger. Sie beginnen sich zu entspannen.

### **Achtsames Gehen**

Achtsames Gehen ist eine Übung, bei der man versucht, langsam und bewusst zu gehen. Konzentrieren Sie sich darauf, wie ihre Füße den Boden berühren und sich bei jedem Schritt wieder vom Boden lösen. Wenn Sie bemerken, dass Sie mit ihren Gedanken woanders sind, richten Sie ihre Konzentration wieder auf das Gehen. Barfuß gehen erhöht die Konzentration und ist zudem auch sehr wohltuend.

### **Lachen Sie sich frei**

Dies ist eine Übung, die ich bei Osho, einem indischen Weisheitslehrer fand und die mich gleich zum Lachen gebracht hat. Bei dieser Übung geht es um ein gezieltes, bewusstes Lachen gleich nachdem Sie morgens ihre Augen aufgeschlagen haben.

### **Visualisierung von schönen Situationen**

Sich regelmäßig an schöne Situationen, Erlebnisse, nette Begegnungen zu erinnern und sich das Erinnerte bildhaft vorzustellen, unterstützt eine positive Grundhaltung.

### **Stärkende Selbstgespräche**

Sich selbst Mut zusprechen, („ich werde es versuchen“, „das schaffe ich“) in Verbindung mit positiven Glaubenssätzen (auch daran zu glauben, dass man es schafft), gehört mit zu den effektivsten Methoden von Positivem Denken.

### **Entspannungsiseln** (was tut mir gut, was entspannt mich)

Fertigen Sie eine Liste mit den Dingen an, die Ihnen gut tun, die Sie entspannen, Ihnen Freude bereiten. Nur im entspannten Zustand können Sie Probleme effektiv lösen. Ärger oder Gedankengrübeln führen zu Denkblockaden. Spannungszustände fördern das Vergessen. Eine Liste von Entspannungsiseln kann helfen, sich wieder zu erinnern.

### **Entspannungs-Literatur**

Regelmäßiges Lesen von „energiereichen Texten“, spezielle Texte täglich über mehrere Wochen lesen, erweitern den Geist und bringen uns auf andere, positive Gedanken.

## **Körperliche Unterbrecher**

Jogaübung Schildkröte, Joggen, einatmen - Luft anhalten - ausatmen,  
Schläfenmassage mit Mittelfinger, Ohrläppchenmassage, Haarsträhne ziehen.