

Denken lenken

„wenn es anders kommt
als du denkst,
denk anders“.

**Wie Gedanken unser Leben
lenken und welche Wege uns
zu „Besitzern“ der eigenen
Gedanken führen.**

(eine Kurzanleitung zum effektiveren
Umgang mit dem Denkapparat)



„ES“ denkt in mir

Ohne den Verdacht wecken zu wollen, das sie als geneigter Leser und ich als Verfasser dieser Zeilen nicht alle Waffeln in der Dose haben, ist es doch erstaunlich, wie wenig absichtliche Zugriffe der Mensch auf sein Gedankengut hat.

Da schleichen sich ungefragt irgendwelche Gedanken durch unser Hirn (wenn´s denn schöne wären, aber immer wieder dieser alte Mist) und vermiesen uns den aktuellen Moment, vielleicht sogar den ganzen Tag.

Sind diese „Minusgedanken“ von mir bestellt worden ? Nein !!!

Also, wer war´s ? Unser liebes Unbewusstes, der Erlebnisspeicher, unser geistiges Immunsystem oder sonst einer der ungefragten Gesellen.

Die Typen kannst du so oft wegschicken, wie du willst, zur Hintertür kommen sie wieder herein.

Aber weshalb sind „DIE“ so fies, oder anhänglich, aufdringlich und kaum zu bändigen ?

So schlimm sind „DIE“ gar nicht und von sich selbst würden DIE sagen: „was willst du denn eigentlich ? Solange ich für dich denke, brauchst du es doch selber nicht tun, kostet nur Energie und die sparen wir für was anderes auf“.

Komische Gedankentypen oder ?

Das Gehirn ist ein „Sparfuchsenenergieeizmodell“.

Unser Gehirn verbraucht für seine Leistungen mehr Energie, als unser Herz. Daher macht es Sinn, sich erprobte Aspekte zu Nutze zu machen und diese bei gleichen oder ähnlichen Situationen automatisiert abzuspielen. Bei gespeicherten Denkmustern wird also nur ein Bruchteil der Energie gebraucht, als bei neuen, unerprobten Gedanken, Gefühlen und Verhaltensweisen.

Das Gehirn vergleicht in rasender Geschwindigkeit die gestellte Anforderung und hat in der Regel den einigermaßen passenden Gedankengang parat, welcher zu einem bekannten Gefühl und zu einer bekannten Entscheidung führt.

So grüßt dann täglich das Murmeltier oder ein anderer „Bewohner“ des Denkapparates.

Dies bedeutet, es ändert sich nur dann etwas, wenn sich etwas ändert und zwar relativ radikal. Diese radikale Veränderung gilt es mit Absicht herbeizuführen und Schritt für Schritt, Moment für Moment, Tag für Tag aus und durchzuführen, bis das „Neue“ wieder so bewertet wird wie das „Alte“ und somit automatisch funktioniert. Das Murmeltier kommt wieder, aber diesmal geplant und erwünscht.

Natürlich macht Sinn, wenn man dem Murmeltier etwas beibringt, was Sinn macht, sonst macht es nur Unsinn.

GeDankenStep I

Wertschätzung des „Alten“.

Jenes was uns im Augenblick so störend vorkommt, hat uns zu einem früheren Zeitpunkt unseres Leben schon ein oder mehrmals gute Dienste erwiesen.

Identifiziere den besagten Gedanken, erkenne die damit verbundenen Gefühle und Situationen und bezeuge Respekt deinen Gedankenmustern gegenüber.

1. Fokussiere den Gedanken mit all seiner Darstellung.
2. Erkenne, in welchen Aspekten dir dieser Gedanke schon einmal hilfreich war.
3. Erweise dem Gedanken Wertschätzung, indem du dir selbst sagst oder denkst, dass du die wertvollen Aspekte anerkennst.
4. Formuliere ein Statement, welches den alten Gedankengang auf der einen Seite Anerkennung zollt und auf der anderen Seite klar macht, dass etwas neues hinzukommen wird.
5. Kommuniziere dies mit deinem Gedankengang in den nächsten Stunden und Tagen, bis ein neues „Verhältnis“ gegenüber dem alten Denkmuster geschaffen ist.

GeDankenStep II

Was statt dessen ?

Weißt du eigentlich, was neu und wirksam als Gedankenstruktur zum Tragen kommen soll ?

Wer das nicht weiß (und zwar sehr eindeutig) wird erfahren, dass der Denkapparat immer wieder auf das alte Muster zurückgreifen wird, warum auch nicht, funktioniert doch (dem Gehirn ist das egal, ob es dir dabei gut oder schlecht geht, Hauptsache zuverlässig funktional).

Also, was soll es sein ?

Finde eine Formulierung, bei der einfach zu verstehen ist, was du willst.

Kurz und bündig, konstruktiv und in der Jetztform.

Also statt: „ich will **nicht immer zu allem ja sagen**“, besser was du wirklich, wirklich willst.

Z.B:

○ „ich übe mich in meinem Mut zur Eigenständigkeit“.

○ „ich kann klar nein sagen, wenn ich nein meine“.

Dabei ist es zu vermeiden, zu formulieren, wie es in Politikkreisen üblich ist.

Bitte meide: aber, ja aber, wenn dann, werde ich, vielleicht, gegebenenfalls, beabsichtigt, im Rahmen meiner Möglichkeiten und ähnliches Geschwafel.

Sag was du denken willst und denke dann, was du sagen willst. Mit der Zeit nähern sich denken und sagen einander an.

GeDankenStep III

Denken lenken

Nachdem du jetzt vielleicht viele Male versucht hast Denken, Sprechen und Handeln zu synchronisieren, wirst du unter Umständen erfahren haben, wie anhänglich alte Gedankenmuster sein können.

Deswegen eine kleine Anleitung zur besseren Umsetzung.

1. Es kommt ein Gedanke
2. Entscheide, ob der Gedanke bleiben oder gehen soll.
3. Wenn der Gedanke bleiben soll, dann führe diesen weiter.
4. Wenn der Gedanke gehen soll, dann mach ein gedankliches STOP Zeichen.
5. Ersetze den unerwünschten Gedanken durch den gewünschten Gedanken.
6. Schmücke den erwünschten Gedanken immer mehr aus, indem du die positiven Auswirkungen des neuen Gedankengut aufleben lässt.
7. Setze diesen Prozess fort, bis sich der neue Gedanke mittels eines Wohlgefühls und entsprechender Resultate zu Hause fühlt.

Herzlichen Glückwunsch.

Du bist auf einem guten Weg vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer zu werden.

Natürlich gibt es zu diesem Thema viel mehr zu sagen. Du findest auf meiner Homepage einen Button den du für Fragen gerne nutzen kannst.

Gerhard Wagener
Heilpraktiker

Neuro.Log Bildungswerkstatt

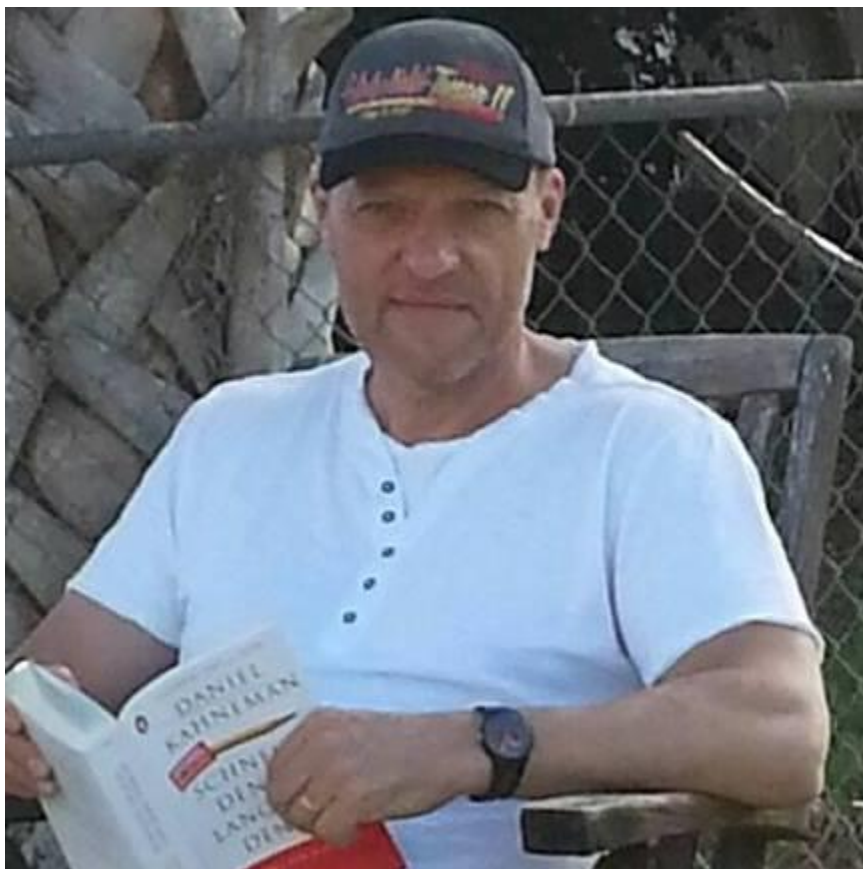
Nollenstrasse 9

77723 Gengenbach

Telefon: 0172 – 45 46 700

Email: gerhard.wagener@t-online.de

www.remcoach.de



Gib ALLES, nur nicht AUF