

MEIN LIEBLINGSTOOL FÜR DICH:

Schaffe eine Lücke zwischen dich und den Gedanken!

Jetzt fragst du dich vielleicht: Was meint sie damit? Lass es mich dir erklären.

Normalerweise taucht in unserem Kopf ein Gedanke auf und im selben Moment halten wir ihn für wahr. Du denkst zum Beispiel "Oh, das ist zuviel für mich, das schaffe ich nicht" und sofort zieht sich alles in dir zusammen und deine Stimmung sinkt. Oder der Gedanke "Jetzt hab ich schon wieder 2 Kilo zugenommen, ich bin so schwabbelig" taucht auf und augenblicklich fühlst du dich unwohl, fett und unattraktiv.

Was sind deine persönlichen Stimmungskiller?

Welche Gedanken nisten sich gerne in deinem Hinterstübchen ein und halten dich davon ab, das zu tun, was du gerne tun möchtest?

Jetzt könntest du vielleicht auf die Idee kommen, deine Gedanken zu kontrollieren, damit du künftig etwas Positiveres denkst. Doch bei 60.000 Gedanken pro Tag wäre das ein ziemlich aussichtsloses Unterfangen. Der Gedanke an sich ist auch gar nicht das Problem!

Die Crux liegt darin, dass du deine Gedanken automatisch für wahr hältst!!!

Ein Gedanke taucht auf und ungeprüft wird er für dich zur Wahrheit. Damit nährst du diese Ansicht und gibst ihr Kraft. Erst dadurch gewinnt sie an Macht über dich.

Aber was, wenn es nur ein Gedanke wäre?

Einer von Vielen. Und was, wenn du ihn nicht automatisch für wahr halten müsstest? Klingt abgefahren? Ist es auch! Wir sind so sehr daran gewöhnt, unsere Gedanken 1:1 für bare Münze zu nehmen, dass es im ersten Moment unvorstellbar erscheint, dass er nicht wahr sein könnte. Aber: Übung macht den Meister. Probier's mal aus!

Hier kommt mein Tool für dich:

Nächstes Mal, wenn du geknickt bist, frage dich: **"Welchen Gedanken halte ich hier für wahr, der mich so runter zieht?"**

Dann halte dir diesen Gedanken vor Augen. Zum Beispiel als Schriftzug, in Stein gemeißelt oder als Hollywood Buchstaben. Mit einem Mal betrachtest du diesen Gedanken von außen - du hast eine Lücke geschaffen zwischen dich und den Gedanken. Damit ist die Identifikation mit ihm gelöst.

Jetzt kannst du ihn einfach als eine interessante Ansicht betrachten. Als einen Gedanken von vielen. Mehr nicht. Du musst dir deine eigenen Geschichten nicht länger abkaufen.

Um dich herum schwirren zig tausend Gedanken und immer mal wieder macht einer Zwischenstation bei dir. Mit diesem Tool kannst du ihn einfach als Gast begrüßen und wieder weg schicken, wenn er dir nicht genehm ist. Dann suchst du dir lieber einen anderen Gedanken, mit dem es dir besser geht. So einfach. **Es sind nur Gedanken.**

Herzlichst, deine Carolin