



## Positiv denken und handeln

Vielleicht vermag die nachfolgende Sichtweise Ihnen dazu dienen, Ihre Gedanken zu beobachten, vielleicht auch, diese positiv zu verändern. Ich machte die Erfahrung, dass sich unsere Denkweise auf unsere innere Haltung überträgt. So vermag sich durch positives Gedankengut unsere Stimmung zu heben und unsere Selbstachtung zu steigern.

Ich möchte Sie ermutigen, diese nachfolgenden Übungen auszuprobieren und wenn Sie mögen, sie in Zukunft konsequent anzuwenden.

### **Positiv denken und handeln**

1. Beobachten Sie Ihre Gedanken, in denen Sie sich in Selbstgesprächen negative Dinge sagen und kommen Sie diesen Aussagen auf die Schliche
2. Stoppen Sie abwertende Gedanken und prüfen Sie diese auf ihre Angemessenheit
3. Positive Gedanken fördern

### **1. Beobachten Sie Ihre Gedanken, in denen Sie sich in Selbstgesprächen negative Dinge sagen und kommen Sie diesen Aussagen auf die Schliche**

Wir alle führen Selbstgespräche, in denen wir bewerten, was wir gerade erleben und kommentieren unsere Handlungen. Ich möchte Sie auffordern, darauf zu achten, wie viele destruktiven Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen. Hier einige Beispiele: „Dieser Idiot...“, „Du blöde Kuh...“, „Du kannst auch gar nichts...“, „Du solltest lieber...“, „In meinem Leben geht immer alles schief...“, „Ich Idiot, alles mache ich falsch!“ „Weshalb habe ich nur...“, ....

Wie können wir mit solchen Aussagen den Mut aufbringen, Neues auszuprobieren? Wie können wir damit Zuversicht entwickeln?

**Werden Sie sich Ihrer Gedanken bewusst.** Erstellen Sie hierfür eine Liste mit 2 Spalten und tragen Sie links alle abwertenden, negativen Aussagen ein, die Ihnen im Laufe eines Tages einfallen. Überlegen Sie anschliessend, wie Sie etwas negativ Erscheinendes positiv deuten könnten.

Notieren Sie die neue Gedanken in der rechten Spalte und machen Sie künftig von ihnen Gebrauch.

### **2. Stoppen Sie abwertende Gedanken und prüfen Sie diese auf Ihre Angemessenheit**

Ich möchte Sie weiter auffordern, Ihre Gedanken mit folgenden Fragen auf Ihre Angemessenheit hin zu überprüfen: Nützt mir dieser Gedanke? Bestärkt er mich darin, eine Lösung für mein Problem zu finden? Hilft er mir, mein Leben zu bewältigen?

Gibt er mir das Gefühl, ein wertvoller Mensch zu sein? Oder schwächt er mich, macht mich unzufrieden und mutlos?

Üben Sie vor allem das zu denken, was Ihnen gut tut und Ihnen zu guten Lösungen verhilft.

**Stoppen** Sie bewusst abwertende oder entmutigende Gedanken, wenn sich diese in Ihnen breit machen wollen. Sagen Sie bewusst: „Stopp - so nicht!“. Vielleicht unterstützt eine körperliche Bewegung Ihre Absicht den negativen Gedanken Einhalt zu gebieten. Eine körperliche Bewegung könnte zum Beispiel sein: eine Handbewegung, abrupt aufzustehen, das Fenster zu öffnen etc.

**Ersetzen** Sie abwertende Gedanken auf der Stelle durch neue, aufmunternde, die Ihrem Tun förderlich sind. Statt: „Das schaffe ich eh nie, es hat gar keinen Sinn!“ formulieren Sie: „Ich werde es versuchen. Sicher kann ich es nah dies nah lernen.“ Statt: „Ich Idiot, immer passieren mir solche Patzer!“ formulieren Sie: „Alle Menschen machen Fehler das ist ganz normal. Jetzt habe ich einen gemacht und ich werde versuchen, eine gute Lösung zu finden, ihn zu beheben.“

Versuchen Sie, abwertende, missbilligende Stimmen aus Ihrem Kopf zu verbannen, nachsichtig mit Ihnen selbst zu sein, ganz praktisch wie erwähnt neues Gedankengut zu fördern.

### **3. Positive Gedanken fördern**

Positives Denkens soll auf keinen Fall Schicksalsschläge oder schwierige Lebenssituationen schön reden.

Ich möchte Sie in Würdigung aller schweren Lebensumstände dennoch ermuntern, eine optimistischere Lebenseinstellung zu erwerben und sich mit deren Hilfe das Leben zu erleichtern.

Dabei können positive Merksätze („Affirmationen“) wie z.B. „Das werde ich schaffen“, „Ich werde immer mutiger“, „Ich kann das“, „Ich gebe nicht auf“, „Ich bin liebenswert“, ..... eine grosse Unterstützung sein.

Ich möchte Sie auffordern, Ihre ganz persönlichen Affirmationen zu finden, diese zur Erinnerung auf kleine Karten zu schreiben und auf den Nachttisch zu legen, oder sie an den Badezimmerspiegel oder den Kühlschrank zu kleben, oder sie ins Portemonnaie zu stecken, damit Sie sie immer wieder sehen können und daran erinnert werden.

Auch möchte ich sie auffordern diese selbstermutigenden Merksätze mehrmals täglich zu wiederholen.

Ich wünsche Ihnen Kreativität, Mut, Kraft und viel Eigenliebe.

Barbara Fiorucci