

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Unsere Gedanken und ihr Potenzial

Ich habe Ihnen versprochen, Ihnen den Zusammenhang zwischen Gedanken, Gefühlen und einem entspannten Leben nahezubringen. Damit geht es nun los.

Was ist ein Gedanke?

Haben Sie sich schon einmal Gedanken darüber gemacht, was ein Gedanke überhaupt ist? Wenn man sich damit beschäftigt, die eigenen Gedanken zu erkennen, zu hinterfragen und zu verändern, kann es hilfreich sein, wenn man eine Idee davon hat, was wir da im Grunde unaufhörlich im Kopf haben.

Immerhin machen sich selbst zahlreiche Wissenschaftler, Forscher, Philosophen, Psychologen, Neurologen, und inzwischen sogar Humoristen etliche Gedanken.

Man kann die *Herkunft* eines Gedankens mit biologischen Prozessen erklären, und ein Aspekt wäre, dass er nichts weiter als neuronale Aktivität, d.h. ein Austausch von Botenstoffen ist. Also pure Chemie! Das wäre möglicherweise die Antwort, wenn Sie einen Neurologen fragen.

Wenn Sie einen Psychologen fragen, wird dieser Ihnen in etwa antworten, dass es sich dabei um Elemente und Inhalte geistiger Prozesse handele.

Tatsächlich ist ein Gedanke erst einmal ein **Vorgang im Gehirn**.

Ein Vorgang, der in der Regel aus einer Kombination von inneren Bildern, Worten bzw. Sätzen besteht. (Diese sind wiederum tatsächlich Ergebnisse eines Austausches chemischer Verbindungen, doch das soll uns hier nicht so wichtig sein. Außerdem bin ich ehrlich, ich war in Chemie nicht gerade erfolgreich und könnte heute nur noch mit Hilfe von Internet-Suchmaschinen oder meinem Brockhaus sagen, wie viele chemische Elemente es gibt.)

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Dieser Vorgang jedenfalls ist geprägt durch die Erfahrungen, die wir im Leben gemacht haben.

Er wird beeinflusst durch unsere derzeitige Lebenssituation, durch unsere derzeitige gesundheitliche (mentale, psychische, physische) Konstitution, durch evtl. Schwierigkeiten, die wir gerade erleben, usw.

Es sind also zahlreiche Einflussfaktoren, die unsere Gedanken prägen.

Sind wir dann Marionetten unserer Gedanken? Oder gar so etwas wie Opfer unserer Gedankenwelt?

Darauf gibt es von mir ein klares Nein als Antwort.

Wir können unsere Gedanken, Gedankenstrukturen, und -gewohnheiten nämlich durchaus verändern.

Mancher Berufszweig kann uns dabei unterstützen, Gedanken und damit auch Einstellungen und Gefühle zu verändern und bessere Erfahrungen zu machen, sprich bessere, gesündere Gedanken zu denken.

Dazu gehören Psychologen, Psychiater, Coaches, Berater jeglicher Couleur, Mentaltrainer, für Selbstständige gibt es Unternehmensberater, und Trainer für Sportler, die inzwischen ohne Training im mentalen Bereich überhaupt nicht mehr erfolgreich sein können. Denken Sie nur an die Fußball-Weltmeisterschaft 2006, als Jürgen Klinsmann einen Coach mit Schwerpunkt Psychologie dazu geholt hat! Erinnern Sie sich an die Topform, in der die deutschen Spieler waren? Haben Sie nicht auch gespürt, welche Begeisterung von ihnen ausging?

Und deren, sowie auch meine Tätigkeit, hat nichts mit der vielerorts gefürchteten „Gehirnwäsche“ zu tun.

Mit einer Veränderung von Gedankengewohnheiten verändern Sie nicht gleich Ihre ganze Persönlichkeit, Ihren Charakter, Ihre Vorlieben und Abneigungen. Wobei Sie diese mit der Kraft Ihrer Gedanken durchaus auch verändern können, wenn auch eher indirekt.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Doch zunächst **einmal verändern Sie Ihre Gedanken und ernten dadurch gute bis richtig gute Gefühle!** Zu sich selbst, zu Ihrer Lebenssituation, zu den Menschen in Ihrem Umfeld, zu Ihrer Arbeit, zu vielen Alltagssituationen, etc.

Zum Verändern von Gedanken gehört allem voran das Erkennen und Bewusstwerden dessen, was wir den ganzen Tag über denken, und besonders, was wir in bestimmten Situationen denken.

Gedanken sind Gewohnheitssache, und was man sich im Alltag angewöhnt, ist sicherlich schwierig, zu verändern. Damit es leichter wird, biete ich Ihnen die Anregungen in diesem Buch an.

Gedanken, die nicht hilfreich sind, d.h. die bisher eher schlechte Gefühle erzeugt haben, müssen erst einmal erkannt und als nicht hilfreiche Gedanken entlarvt werden, bevor wir sie verändern können.

Daher wollen wir uns die beiden Arten von Gedanken erst einmal näher ansehen.

Welche Arten von Gedanken gibt es?

Es gibt zwei verschiedene Erscheinungsformen von Gedanken.

Auf der einen Seite stehen die sogenannten „automatischen Gedanken“, auch „**unbewusste Gedanken**“ genannt, auf der anderen Seite die „**bewussten Gedanken**“.

Das Konzept der „automatischen Gedanken“ stammt aus der Kognitiven Verhaltenstherapie.

Es besagt, dass diese Art von Gedanken uns nicht bewusst ist.

Diese Gedanken sind uns bereits in Fleisch und Blut übergegangen. Sie sind Teil unserer alltäglichen Gewohnheiten, über die wir nicht mehr nachdenken, die wir nicht mehr hinterfragen. Sie laufen automatisch ab, ähnliche Situationen erzeugen immer wieder

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

dieselben Gedanken, bzw. *wir selbst* erzeugen in ähnlichen Situationen immer wieder dieselben Gedanken.

Dazu zwei Beispiele:

Sie stellen immer wieder fest, dass Ihr Kollege morgens an Ihrem Büro vorbeigeht, ohne zu grüßen und einen guten Morgen zu wünschen. Sie ärgern sich. Warum? Welche Gedanken mögen zum Ärger geführt haben? Vielleicht waren es Gedanken wie: „Was bildet der sich ein, nicht zu grüßen?“, oder „Was habe ich ihm denn getan, dass er mich nicht mehr grüßt?“, oder „Der hat es auch nicht mehr nötig...“.

Oder Sie bereiten sich auf eine Prüfung vor und merken, wie sich unangenehme Gefühle bei Ihnen einstellen. Angst, Hilflosigkeit oder Vermeidungsverhalten sind in dieser Situation häufig die Konsequenzen von Gedanken wie „Das schaffe ich nie!“ oder „Ich bin ein Versager!“

Dies sind Beispiele von **automatischen negativen Gedanken**. Es gibt natürlich auch Beispiele für positive automatische Gedanken, doch die würden wohl kaum zu einer Art Leidensdruck führen, den Sie vielleicht verändern wollten.

Nun haben wir bei den automatischen Gedanken das Problem, dass sie unbewusst ablaufen. Wir denken sie nicht bewusst, sondern eben unbewusst!

Weil wir im Lauf unseres Lebens „gelernt“ haben, dass bestimmte Situationen häufig ähnliche Konsequenzen hervorbringen. Vielleicht haben wir gelernt, dass nicht grüßende Menschen etwas gegen uns haben oder grundsätzlich arrogant und unfreundlich sind. Das wiederum macht uns ärgerlich.

Oder wir haben gelernt, dass die Vorbereitung auf Prüfungen immer beschwerlich ist und fast nie die erwünschte Note dabei herauskommt. Das kann Angst oder Hilflosigkeit in uns auslösen, weil wir schon vorwegnehmen und befürchten, dass wir schlecht abschneiden werden. Wir haben anscheinend vergessen, dass uns das nicht zu einem schlechteren Menschen macht, sondern denken schon an die möglichen (!) Reaktionen unseres Umfeldes, die eigenen unangenehmen Gefühle, die wir dann haben könnten, usw. Dabei kann es auch ganz anders ablaufen!

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Da wir keine alternativen Erfahrungen mit solchen Situationen machen konnten, aus welchem Grund auch immer, haben wir uns die entsprechenden Gedanken angewöhnt. Manchmal ist es einfacher, in einer passiven Haltung zu verharren und sich schlecht zu fühlen, als aktiv etwas zu verändern. Und das ist keine Schande, sondern geht vielen Menschen so. Die Frage ist lediglich, ob es *hilfreich* für Sie ist, und ob es nicht schöner und angenehmer wäre, sich in solchen Situationen besser und wohler fühlen zu können.

Automatische, unbewusste Gedanken sind auch in manchen **Glaubenssätzen** verankert. Zum Beispiel in Lebenseinstellungen wie „Das Leben ist hart“, „Man muss immer um alles kämpfen“, „Es wird einem nichts geschenkt.“

Es gibt glücklicherweise auch gute, kraftvolle Einstellungen wie „Es geht mir von Tag zu Tag in jeder Hinsicht immer besser.“, oder „Ich bin jederzeit in der Lage, auf Situationen angemessen zu reagieren.“, oder „Ich fühle mich stark, selbstbewusst und kompetent“.

Welche Gefühle lösen die eben beschriebenen Glaubenssätze und Einstellungen in *Ihnen* ganz persönlich aus?

Kommen wir noch kurz zu den bewussten Gedanken:

Die nicht automatischen, bewussten Gedanken treten vornehmlich in Situationen auf, die neu für Sie sind. Diese gibt es trotz aller Alltagsroutine natürlich immer wieder.

Sie sind dann gefordert, eine Bewertung dieser oder jener Situation vorzunehmen und neue Gedanken dazu zu finden, oder eine Entscheidung zu treffen. Dafür **überdenken** Sie die Dinge, die Sie bewerten oder über die Sie entscheiden wollen **und wägen verschiedene Aspekte gegeneinander ab**, oder Sie versetzen sich bewusst in eine bestimmte Situation hinein. Das erfordert **bewusstes Denken**, d.h. bewusste Gedanken!

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Wieder zwei Beispiele:

Sie haben im Job eine Aufgabe sehr erfolgreich bewältigt, zum Beispiel einen neuen Kunden für Ihr Unternehmen gewonnen. Sie sind strategisch und authentisch gut vorgegangen, haben sich gut vorbereitet und waren konzentriert bei der Sache, sodass Sie das wichtige Ziel erreicht haben.

Am Abend gehen Sie den Tag noch einmal in Gedanken durch.

Sie klopfen sich vielleicht auf die Schulter und sprechen sich selbst Lob zu.

„Das habe ich richtig gut hinbekommen.“, oder „Da war ich richtig auf Zack.“, oder „Die Präsentation unseres Produktes habe ich einfach klasse gemacht.“, oder „Gut, in der Eröffnung des Gespräches habe ich mich ein wenig unsicher gefühlt, aber das schien niemanden zu stören, ich habe gut argumentiert und anscheinend alles richtig gemacht.“

Sie entwickeln also bewusst Assoziationen, Bilder und Gedanken im Rahmen dieser **nachträglichen Bewertung** des Gespräches, und dies sind natürlich nur einige wenige mögliche Gedanken dazu.

Ein weiteres Beispiel:

Sie wollen unbedingt am Wochenende zusammen mit ein paar sehr engen Freunden eine Radtour veranstalten. Sie haben sich lange Zeit nicht gesehen und freuen sich schon seit vielen Wochen auf diese Tour. Es sind nur noch ein paar Tage und da Ihr Rücken Sie gerade ein wenig quält, sind Sie nicht sicher, ob Sie überhaupt mitfahren können.

Sie wollen sich nicht verrückt machen, sondern sich die Möglichkeit geben, bis zum Wochenende so entspannt und fit zu sein, dass Sie dabei sein können.

Für die Erreichung Ihres Ziels kommen hier nur bewusste Gedanken in Frage. Zum Beispiel: „Ich werde mir nach Feierabend Zeit zum Entspannen gönnen, damit ich am Wochenende fit bin.“, oder „Ich warte ab, wie es mir am Wochenende geht. Wenn es nicht geht, dann ist das zwar schade, doch es wird nicht das letzte Treffen sein. Außerdem kann ich immer noch am Start- und Zielpunkt dabei sein und mich anderweitig beteiligen. Hauptsache, ich sehe meine Freunde wieder.“, oder ähnliches.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Auch hier denken Sie bewusst darüber nach, welche **Lösungswege** es für die augenblickliche Situation geben könnte.

[...]

Die Wirkung von Gedanken auf unsere Gefühle

Die Aussage von Marcus Aurelius (121-180 n.Chr.) empfinde ich als ganz wunderbare Zusammenfassung dessen, was ich Ihnen gern vermitteln möchte:

„Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an.“

Dass diese Weisheit bereits im zweiten Jahrhundert unserer Zeitrechnung geäußert wurde, lässt neben der Beschäftigung vieler Forscher und Wissenschaftler mit diesem Thema ebenfalls vermuten, dass die Bedeutung unserer Gedanken eine sehr hohe ist. Sie scheint nur zwischenzeitlich etwas von ihrer Bedeutung eingebüßt zu haben, denn ich mache in vielen Jahren meiner Beratungstätigkeit die Erfahrung, dass die Menschen das, was sie denken, für **unveränderlich** halten.

Wie kommt das?

Gerade das Jammern und Klagen über Politik, Eltern, Lehrer, Partner, Gesetze etc. entspringt nicht nur automatischen Gedanken, sondern **unangemessenen Erwartungen** an diese Bereiche und Menschen, d.h. unangemessenen Gedanken, denn mit Gedanken formulieren wir unsere Erwartungen, wie die Dinge oder Menschen *unserer Meinung* nach sein müssten. Dabei ist es eben **nur eine Meinung**, denn dass die Dinge oder Menschen häufig anders sind als wir sie gerne hätten, zeigt doch, dass es auch anders geht und anders funktioniert.

Ob uns das gefällt, ist eine andere Sache.

Immerhin können wir es weniger wichtig nehmen, ob uns etwas gefällt oder nicht. Die Dinge sind sowieso, wie sie sind, wir können sie nicht ändern.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Wir können aber unsere *Gedanken* über die Dinge verändern. Unsere Einstellungen zu den Dingen und unsere Bewertungen der Dinge sind durch uns veränderbar.

Wenn es uns gelingt, auch all die anderen Farben zu sehen, all die anderen Erscheinungsformen des Lebens, all diejenigen Dinge, Menschen, Kulturen, Meinungen usw., die uns fremd sind, all diese zu sehen, sie zu belassen so wie sie sind, weil das nichts mit uns zu tun hat, dass sie anders sind als wir, dann sind wir auf dem richtigen Weg.

Wir werden mit der Zeit gelassener, ruhiger, toleranter, entspannter, und das ist das Ziel der Veränderung unserer Gedanken.

Denn wenn wir unsere Gedanken verändern, verändern sich unsere Gefühle.

Und dann sind wir in Sachen Gedankentausch schon ein sehr großes Stück weiter.

Marcus Aurelius hat also bereits erkannt, oder zumindest hat er es als einer der ersten ausgesprochen, dass die Qualität der Gedanken, die wir über lange Zeit hinweg denken, unsere Seele beeinflusst. Man könnte auch sagen, dass diese Gedanken unser Befinden, sogar unser Wohlbefinden beeinflussen und stark prägen.

Wenn wir z.B. im Rahmen unseres Selbstkonzeptes eher ein schlechtes Bild von uns haben und bewusst oder unbewusst (!) denken „Ich bin nicht liebenswert“, werden wir das in absehbarer Zeit auch *fühlen*. Wir werden niedergeschlagen, trauen uns nichts mehr zu, und unsere Beziehungen in Privatleben und Beruf verändern sich.

Wenn wir eher ein stabiles, gesundes Bild von uns haben und denken „Ich mag mich so wie ich bin“, werden wir auch das wiederum spüren, ausstrahlen und unsere Umwelt wird darauf reagieren.

Aus Denken wird Fühlen. Unsere Gedanken über uns, unsere Umwelt, unsere Arbeit, unsere Beziehungen usw. erzeugen unser Gefühlsleben!

Was solche Dinge wie unser Selbstbild, unsere Weltanschauung, unsere Grundhaltung zum Leben usw. betrifft, so möchte ich anfügen, dass diese nicht allein dadurch veränderbar sind,

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

dass wir ein einziges Mal einen anderen Gedanken zu denken brauchen, und dann haben wir eine andere Geisteshaltung.

Wir haben gelernt, dass Denken Gewohnheitssache ist. Und Dinge, die wir über Jahre hinweg gedacht und gefühlt haben, lassen sich nicht in Windeseile verändern.

Wir können aber beginnen, die kleinen Dinge des Lebens anzuschauen, und auszuprobieren wie es sich anfühlt, andere Dinge über sie zu denken.

Und diese anderen Dinge können wir immer wieder darüber denken, d.h. es ist wichtig, dass wir einen veränderten Gedanken nicht nur einmal laut vor uns hinsprechen, sondern es klappt dann am besten, wenn wir ihn verinnerlichen, wenn wir ihn uns zu eigen machen, und ihn **fest in unsere Gesamthaltung einbinden**.

Er wird also Teil unseres Bewertungssystems, und darum geht es im folgenden Abschnitt.

Mit Gedanken und Gefühlen bewerten wir

In meiner Beratungspraxis stelle ich immer wieder fest, dass alle Menschen, denen es zurzeit nicht gut geht, eine bestimmte Sache gemeinsam haben.

Sie *bewerten* vieles von dem, was sie erleben, negativ.

Was bedeutet das?

Sie *denken* in einer Weise über die Dinge, die negative *Gefühle* entstehen lässt.

Sie beurteilen bestimmte Situationen, Menschen, Ereignisse, sich selbst etc. in einer abwertenden Weise, sodass unangenehme Gefühle entstehen.

Denn unsere Gefühle entstehen nicht von selbst, sondern sie entstehen aus den Gedanken heraus, die wir denken. Das kommt Ihnen bekannt vor? Dann haben Sie das Allerwichtigste, nämlich das grundlegende Prinzip, schon verstanden.

Fangen wir also vorne an.

Denken ist – genau! – Gewohnheitssache!

Wir denken fortwährend, und das geht schon mit dem Aufwachen los.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Was denken Sie beim Aufwachen? Etwa „Ach nein, es ist doch noch viel zu früh, ich fühle mich müde und unausgeschlafen, ich will jetzt nicht aufstehen!“, und quälen sich dann schon schlecht gelaunt aus dem Bett?

Oder denken Sie noch gähnend etwas wie „Die Nacht war kurz. Ich werde heute Abend früher zu Bett gehen und bis dahin besonders gut für mich sorgen. Vielleicht gibt es ja ein paar nette Erlebnisse.“, und gehen schon mit einem ganz anderen Gefühl ins Bad?

Vielleicht können Sie sich auf etwas freuen, was Sie sich für diesen Tag oder den Feierabend vorgenommen haben?

Und was denken Sie zum Beispiel im Bad, wenn Sie vor dem Spiegel stehen? Eher „Ich sehe echt schlimm aus, richtig abgearbeitet.“ Und wie fühlen Sie sich, wenn Sie dergleichen denken?

Und wie fühlen Sie sich, wenn Sie folgenden Gedanken denken, oder gar aussprechen: „Ich habe mal wieder richtig Lust auf Entspannung und gönne mir heute Abend einen schönen Gang in die Sauna.“?

Probieren Sie es aus und fühlen Sie den Unterschied.

[...]

Wir erleben das, was wir erleben wollen!

Wir erleben Stress und Hektik, wenn wir Dinge wie „Stress“ und „Hektik“ denken.

Und wir erleben Freude und Gelassenheit, wenn wir „Freude“ und „Gelassenheit“ denken.

Und wenn wir uns dafür entscheiden, sie erleben zu wollen.

Unsere Realität besteht aus Stress und Hektik, oder aus Freude und Gelassenheit.

Je nachdem.

Vielleicht werden Sie gerade ärgerlich und denken: „So ein Unsinn! Wenn das so einfach wäre!“

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Nun, es *ist* so einfach.

Ich verrate Ihnen auch gern, warum das so einfach ist.

Es heißt: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Haben Sie das schon einmal irgendwo gehört oder gelesen?

Es bedeutet, worauf wir unsere Gedanken ausrichten, das *erleben* wir auch gefühlsmäßig.

Und was wir denken, bildet unsere Realität, und wird für *uns* wahr. Wir *fühlen* es. **Denn wir**

gestalten die Realität auch mit unseren Gedanken und Gefühlen. (Oder würden Sie

abstreiten, dass Sie Ihr Leben durch die Entscheidungen, die Sie denkend treffen,

beeinflussen?)

Und was wir fühlen können, kann nicht unreal sein, und ist es auch nicht.

Wenn wir unsere Gedanken auf Sorgen, Stress, Misserfolge, Unglück usw. ausrichten,

werden wir genau folgendes erleben: Sorgen, Stress, Misserfolge, Unglück usw.

Und wir werden genau dadurch mehr davon erleben, denn unsere Gedanken – und unsere innere Realität – sind ja darauf ausgerichtet!

Wenn wir nun unsere Gedanken auf Vertrauen, Gelassenheit, Erfolg, Glück, Liebe, und schöne Momente ausrichten – dann werden wir genau diese Dinge erleben! Wir erleben Vertrauen, Gelassenheit, Erfolg, Glück, Liebe, und schöne Momente!

Und weil wir unsere Gedanken, also unsere „mentale Frequenz“, wie ich es nenne, wie ein Radio auf diese Dinge ausrichten und einstellen, erhalten wir die Energien von Vertrauen, Gelassenheit, Erfolg, Glück, Liebe, und schöne Momente zurück.

Unser Empfang ist gewissermaßen auf die Frequenz dieser Gefühle ausgerichtet, wie wir unser Radio auf den Empfang eines bestimmten Senders einstellen. Wir wollen eben den besten Mix hören und keine Volksmusik, oder umgekehrt.

Oder haben Sie schon erlebt, dass Sie Volksmusik empfangen, wenn Sie eigentlich Rockmusik eingestellt haben?

Wir haben uns also auf einen bestimmten Fokus eingestellt und empfangen immer wieder die gleichen Dinge bzw. Erfahrungen. Wenn wir unsere Gedanken bewusst auf andere Dinge fokussieren, werden wir diese auch zunehmend *erleben*. Unsere Realität wird sich

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

verändern. Zuerst die innere Realität unserer Gedanken und Gefühle, und anschließend in sichtbarer Form auch die äußere Realität der Ereignisse in unserem Leben.

Denn wenn wir uns bewusst dafür entscheiden, ein glückliches Leben führen zu wollen, übernehmen wir in diesem Moment die Verantwortung, auch in Zukunft, jeden Tag neu, dafür sorgen zu wollen, dass wir uns glücklich fühlen!

Wenn man sich glücklich fühlt, strahlt man Glück aus, und zieht immer mehr davon in sein Leben.

Wollen Sie dafür sorgen, dass SIE (noch) glücklich(er) werden?

Möchten Sie jetzt damit beginnen, Ihre Gedanken über sich, über Ihre Arbeit, über Ihre Familie, über den Straßenverkehr, so zu verändern, dass Sie diese Dinge anders ERLEBEN?

Dass Ihr Leben sich anders anfühlt, weil Sie anders darüber denken?

Möchten Sie mehr gute Gefühle in Ihrem Leben haben?

Und möchten Sie sich frei und unabhängig machen von dem, was andere über Sie, über Ihre Arbeit etc. denken?

Wenn Sie das wollen, dann lade ich Sie herzlich ein zum Gedankentausch.

Denn dann haben Sie bereits die Tür geöffnet zu einem Leben mit guten Gedanken und guten Gefühlen, und glauben Sie mir: Sie werden dadurch immer mehr davon anziehen wie ein Magnet.

Und das ist kein hohles Versprechen, im Gegenteil.

Die Wirkung der Veränderung von Gedanken ist wissenschaftlich belegt und lässt sich im Coaching oder in einer ambulanten Psychotherapie bestens ausprobieren und trainieren.

Veränderung ist möglich

Bevor wir gleich ans Eingemachte gehen, möchte ich das Geschriebene noch einmal kurz zusammenfassen:

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Tatsachen sind objektiv unverrückbare Sachverhalte.

Eine Tatsache ist, dass Regen nass ist.

Und eine andere Tatsache ist, dass ein Verkehrsstau eine Aneinanderreihung von Kraftwagen ist, die sich langsam oder gar nicht fortbewegt.

Nicht mehr und nicht weniger.

Das sind Tatsachen oder definierte Sachverhalte, die über eine lange Zeitdauer Bestand haben und mehr oder weniger unveränderlich sind.

Was wir *verändern* können, ist die Art, wie wir über den Regen oder den Stau (oder viele andere Dinge, die wir im Alltag erleben) *denken*.

Wenn wir es schaffen, bisherige Gedanken, die uns ungute Gefühle beschert haben, gegen Gedanken zu ersetzen, die uns gute Gefühle bescheren, dann betreiben wir „Gedankentausch“.

Wir können die äußere Realität nicht verändern, die Dinge, die Menschen um uns herum, unsere Arbeitgeber etc. Wir können allerdings unsere *Gedanken* über sie verändern.

Wenn es uns gelingt, die Dinge des Alltags mit ein wenig mehr sachlicher Gelassenheit, freundlicher Toleranz oder vielleicht sogar einem farbigeren Anstrich zu sehen und positiver zu bewerten, dann gelingt uns mit dieser verhältnismäßig kleinen Veränderung etwas ganz Großes, nämlich die Veränderung unserer Gefühle, unserer Haltung, unserer Weltsicht.

Und das ist es, was uns gelassen werden lässt, und mit ein wenig Übung auch gesünder, offener, positiver, ja sogar glücklicher. Dann verändert sich unsere Realität.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Unangenehme Gefühle als Wegweiser verstehen

Dass wir beginnen wollen, unsere Gedanken und Gefühle zu verändern, um mehr gute Gefühle zu entwickeln und zu erleben, soll jedoch nicht heißen, dass wir ab sofort alle unangenehmen, negativen, schmerzvollen, traurigen, ärgerlichen oder missgestimmten Gedanken und Gefühle für immer ignorieren und verdrängen sollen.

Auch Krankheiten, Todesfälle, Geldsorgen, Konflikte, Arbeitslosigkeit, Menschenrechtsverletzungen und vieles mehr, lassen uns die Sache mit den Gedanken als schwierig umsetzbar erleben.

Doch wenn wir ein bisschen geübt darin sind, unsere Gedankenwelt zu gestalten, dann werden uns solche Ereignisse oder Zustände nicht mehr so lange quälen können, da wir selbst steuern, wohin wir denken und fühlen wollen. Wir legen dann die Hilflosigkeitsgefühle ab. Wir übernehmen Verantwortung für unsere Gedanken und Gefühle und können überlegen, ob und wie wir etwas an diesen Dingen verändern können.

Unangenehme Gefühle sind wichtig und haben ihre Funktion!

Sie helfen uns, innezuhalten und zu überprüfen, was gerade schief läuft, oder wo wir Hilfe brauchen. Wenn wir traurig sind, können wir uns an jemanden wenden, um uns trösten und helfen zu lassen. Wenn wir ärgerlich sind, hilft das Aussprechen unserer Gefühle, sie erst einmal an jemanden loszuwerden und klarer zu sehen. Wenn wir uns von jemandem nicht verstanden fühlen, können wir prüfen, ob ein weiterer Dialog eine Klärung herbeiführen kann.

Unangenehme Gefühle sind also sehr wichtig, um uns wieder auf den richtigen Weg zu bringen. Sie machen uns bewusst, wo wir gerade *nicht* sein wollen, es sei denn wir haben uns bewusst dafür entschieden, uns unglücklich fühlen zu wollen.

Und sie machen uns bewusst, dass die Situation und unsere Gefühle anders sein sollten. Und dass sie anders sein können – wenn wir uns dafür *entscheiden*!

Wir sind in der Lage, uns klar dafür zu entscheiden, dass wir unsere unangenehmen Gefühle ab jetzt als *Wegweiser* nutzen wollen.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Wir sollten wertschätzen, dass sie da sind und dass sie uns auf etwas aufmerksam machen wollen.

Wir können innehalten und überlegen, ob wir sie erst einmal beibehalten wollen und wie lange.

Und dann können wir entscheiden, ob wir sie verändern wollen, indem wir unsere Gedanken über das Erlebte verändern.

Indem wir das tun, übernehmen wir Verantwortung für unsere Gefühle.

Sobald wir darüber nachdenken, wie wir unsere Gedanken in eine positivere Richtung umlenken können, müssen wir uns nicht mehr als Opfer unseres Gehirns erleben, sondern können die **Wahl treffen**, was wir fühlen wollen und wie wir das erreichen können.

Unser Leben wäre ärmer, wenn wir nur einen Teil unseres Gefühlspotenzials ausleben würden.

„Wo immer die Sonne scheint, ist Wüste“, so lautet ein Spruch aus Arabien.

Und wo wir versuchen, unsere negativen und unangenehmen Gefühle zu verdrängen, fehlt uns ein wichtiger Teil unseres Lebens. Nämlich der, der uns die Tiefe erleben lässt, und der uns in schwierigen und krisenhaften Situationen überhaupt die Kraft gibt, uns zu verändern, damit wir uns an neue Situationen anpassen können.

Wir brauchen auch die „negativen“ Gefühle.

Wir haben unser Leben gewählt, um auch die Polaritäten zu erleben.

Nach Neale Donald Walsch, dessen Bücher ich Ihnen wärmstens ans Herz legen kann, brauchen wir das Dunkle, um uns ggf. für das Helle zu entscheiden. Wir benötigen immer bestimmte Erfahrungen im Leben, also Lebens-Erfahrungen, um zu wählen, wer und wie wir im Rahmen dieser Erfahrungen sein wollen. **Wir können jederzeit - und das sage ich ganz bewusst - jederzeit wählen und entscheiden, wie wir in Situationen des Alltags denken und fühlen, wie uns verhalten wollen.**

Und wenn uns die linke Seite nicht gefällt, können wir uns für die rechte Seite entscheiden.

Gedankentausch - Eine Leseprobe für Sie!

Barbara Hoffmann

Wenn uns warm nicht gefällt, können wir uns für kalt entscheiden – oder für etwas dazwischen.

Wenn uns Norden nicht gefällt, können wir den Süden wählen.

Wenn uns Traurigkeit nicht gefällt, können wir die Freude wählen.

Wenn uns Reichtum nicht gefällt, können wir die Askese wählen!

Und wir können all das mit unseren Gedanken steuern, und dadurch eine ganz neue mentale Kraft entwickeln, die uns dazu befähigt, unser Leben verändern und gestalten zu können.

Lieber Leser, liebe Leserin dieser Leseprobe!

Ich darf mich bei Ihnen ganz herzlich für Ihr Interesse an diesen Abschnitten bedanken!

Ich habe vielleicht Ihr Interesse geweckt, sich mit Gedankentausch näher zu befassen? Das würde mich sehr freuen, denn ich bin davon überzeugt, dass wir noch glücklicher sein können, wenn wir beginnen, unsere Gedanken einmal bewusster anschauen und versuchen, unsere mentale Frequenz auf gute Gedanken und Gefühle einzustellen.

*Wenn Ihnen diese Leseprobe gefallen hat und Sie gerne mehr lesen möchten, dann geben Sie mir gerne durch eine kurze Mail (via XING oder info@coaching-und-rehasupport.de) Bescheid. Ich werde Sie dann in den Verteiler aufnehmen und informieren, sobald das Buch „Gedankentausch“ veröffentlicht wird. Im weiteren Verlauf des Buches erhalten Sie nicht nur weitere Erklärungen und Anleitungen, wie Sie Gedankentausch durchführen können, sondern auch konkrete Anregungen und Vorschläge, die Ihnen unter **Garantie** den Gedankentausch erleichtern werden!*

Herzliche Grüße, alles Gute und nochmals vielen Dank für Ihr Interesse!

Barbara Hoffmann

Herford, im Februar 2012