

5 Dinge, die für den Alltag wichtig sind 😊

1. Haben die Gedanken dich oder hast du die Gedanken?
2. Nehme dir Zeit für Dich und lebe im Hier und Jetzt
3. Bewusste und achtsame Kommunikation : Schulz von Thun
4. Opferrollenhaltung Adé: Berücksichtige Bedingungen
5. Bilde Dich bewusst weiter

1. Gedanken

Tagtäglich haben wir ca. 60.000 unbewusste Gedanken, und das interessante dabei ist, dass sich diese im Alltag um ca. 80% wiederholen.

Wertfrei sind die Gedanken, jedoch psychisch belastend wird es dann, wenn der Mensch negativ denkt und er in eine sogenannte negative Gedankenspirale hinein gelangt und sich dessen nicht mal bewusst ist.

Um aus dieser negativen Gedankenspirale herauszukommen, gibt es verschiedene Möglichkeiten. Eine davon sind: Affirmationen

Um die gewissen „Selbstläufer“ zu stoppen und um sich ein neues, gesundes Denken anzugewöhnen, sind tägliche Affirmationen vor dem Spiegel sinnvoll. Wichtig dabei ist es eine aufrechte Körperhaltung zu haben und mit einer selbstwussten Stimme zu sprechen.

Louis Hay*, eine Weltbekannte Pionierin und amerikanische Bestsellerautorin, die sich ausschließlich mit der Gedankenwelt beschäftigt hat, hat bislang zwei Jahrzehnte Menschen dabei geholfen in den Selbstheilungsprozess zu gelangen, innerlich zu wachsen und ihr volles Potenzial auszuschöpfen.

*geb. am 8. Oktober 1926, verst. am 30. August 2017

Unsere Gedanken haben nicht nur Einfluss auf unseren Erfolg oder Misserfolg im Leben, sondern vor allem auf unsere Gesundheit. Denn das, was wir denken, erschafft unsere Realität.

Die 7 wichtigsten Affirmationen von Louis Hay:

1. Ich liebe mich und mein Leben
2. Alles ist gut in meiner Welt
3. Heute ist ein wunderbarer Tag
4. Ich verdiene es reich und glücklich zu sein
5. Mir geht es von Minute zu Minute besser
6. Ich achte auf meinen Körper und esse nur, wonach es ihm verlangt
7. Ich bin in Frieden in mir

2. Nehme dir Zeit für Dich selbst und lebe im Hier & Jetzt

Unter diesen Punkt fällt vor allem das Bewusstsein. Die Bewusstmachung im Augenblick zu leben und weg von der Vergangenheit oder der Zukunft. Hierbei können verschiedene Techniken und Übungen praktiziert werden.

Yoga

Yoga ist ein sehr altes, ganzheitliches Übungssystem, das aus Indien stammt. Hierbei handelt es sich um den Körper, Geist und Seele in das Gleichgewicht zu bringen. Das Wort Yoga stammt aus dem Sanskrit und bedeutet „Einheit, Harmonie“. Durch verschiedene Körper- und Atemübungen, wird eine Tiefenentspannung hervorgerufen. Hierbei gibt es viele Formen, wie zum Beispiel Ashtange, Bikram, Hatha, Kundalini und vieles mehr.

Meditation

Meditation ist eine Technik, durch die man die eigenen Gedanken, somit auch Gefühle und völligen Energieströme beobachten und letztendlich kontrollieren kann. Wer Probleme mit der Konzentration, der Aufmerksamkeit oder der eigenen Vorstellungskraft hat, ist diese Methode genau richtig, um diese zu verbessern.

Durch die Fokussierung auf eine Sache, bspw. auf einen Gegenstand oder auf den Atem, blendet man sozusagen alles um sich herum aus und ist nur auf diese eins fixiert. Wenn wir nun als Beispiel den Atem nehmen, konzentrieren wir uns, wie wir ein- und dann im nächsten Schritt wieder ausatmen. Die Konzentration folgt nur auf den Atem. Wichtig ist hierbei zu wissen, dass es ansonsten kein richtiges oder falsches Meditieren gibt. Solange man sich auf den o.g. Prozess fokussiert, ist es auch in Ordnung Gedanken zu bekommen wie „Mache ich das richtig?“ oder „Oh nein, jetzt denke ich wieder und rede mit mir selbst im Innern.“ ... Gedanken überhaupt zu bekommen ist völlig in Ordnung. Wichtig hierbei ist nur, nicht verkrampft die Gedanken wegzuschieben, sondern sie entspannt wahrzunehmen und vorbeiziehen zu lassen. Dabei kann man sich beispielsweise vorstellen, wie der Gedanke auf einer Wolke sitzt und mit der Wolke weiterzieht. Der Meditation und Vorstellungskraft sind keine Grenzen gesetzt.

Ebenso gibt es hier viele verschiedene Formen von Meditation. Hierbei gilt es verschiedene Meditationsübungen auszuprobieren und zu schauen, welche Übung für einen selber die passendste ist.

Autogenes Training

Autogenes Training ist ein wissenschaftlich untersuchtes Entspannungsverfahren, das von dem deutschen Arzt Johannes H. Schultz entwickelt wurde. Hierbei ist das Ziel durch die Selbstbeeinflussung in den Zustand der Entspannung zu gelangen und somit den Stress mit Leichtigkeit zu genießen.

Autogenes Training ist eine Form von Selbsthypnose und durch diese kommt man ebenso auf die gedankliche Konzentration zur Ruhe. Jedoch werden die Übungen hier in einer bestimmten Körperhaltung im Sitzen oder im Liegen ausgeführt, der Droschenkutscher-Haltung. Dabei werden die Gedanken und Vorstellungen wie z.B. mit „Der rechte Arm ist sehr warm“ oder „Ich bin vollkommen entspannt“ von einer anderen Person angeleitet. Auch hier gibt es verschiedene Übungen wie zum Beispiel die Schwereübung, Wärmeübung, Herzübung, Atemübung und Kopfübung.

Um im „Hier & Jetzt“ zu leben und das eigene Leben entspannter und gesünder zu leben, ist es also empfehlenswert sich einer dieser Formen auszusuchen.

3. Bewusste und achtsame Kommunikation

Der dritte Punkt, den man selbst im Alltag beachten sollte, ist die bewusste und achtsame Kommunikation. Sich bewusst zu machen, wie gehe ich mit meinem Gesprächspartner um.

Hierbei greifen wir das „Vier-Ohren-Modell von Friedemann Schulz von Thun“ auf. Da dieser Punkt bereits in der NLP-Practitioner-Ausbildung behandelt worden ist, möchte ich auf diesen Bestandteil nur kurz eingehen und das Wichtigste hervorheben.

Wichtig ist bei dem Modell zu wissen, dass jede Nachricht 4 Botschaften enthält. Das heißt, es spielen folgende vier Ebenen eine entscheidende Rolle:

1. Sachebene: Worüber ich dich informiere
2. Selbstoffenbarungsebene: Was ich von mir offenbare
3. Beziehungsebene: Wie ich zu dir stehe, was ich von dir halte.
4. Appell: Was ich von dir will

Um nun die zwischenmenschliche Kommunikation zu verbessern, in dem man selbst besser kommuniziert und sich richtig verstanden werden fühlen will, sollte man sich fragen, auf welcher Ebene man selbst gerade kommuniziert und auf welcher Ebene mein Gegenüber nun jetzt ist. Sich bewusst zu machen, was steckt wirklich hinter der Aussage.

4. Opferrollenhaltung Adé: Berücksichtige Bedingungen

Um die Opferrollenhaltung ablegen zu können, muss man vorher verstanden haben, dass für jedes einzelne Ergebnis individuelle Bedingungen bestehen.

Um es greifbarer zu machen, werde ich im nachfolgenden ein Beispiel näher erläutern:

- Führerschein
- Noten

Führerscheinbeispiel:

Um den Führerschein erfolgreich zu bestehen, muss man bestimmte Bedingungen erfüllt sein. Diese wären bspw.:

- eine gute Sehstärke
- zwei gleich lange Beine

Wenn jemand diese Bedingungen nicht erfüllt oder nicht erfüllen kann, muss er Wege und Möglichkeiten finden, um dies zu tun. Ansonsten bekommt die Person den Führerschein nicht.

Das heißt, wenn die Person schlecht sieht und zwei ungleich lange Beine hat, müsste sie in diesem Fall eine Brille tragen und eine Art Verlängerung für das zweite Bein. So ist die Person fahrtüchtig und hat die Möglichkeit den Führerschein zu erhalten.

Notenbeispiel:

Jede einzelne Note erfüllt individuelle Bedingungen. Für die Note 2 gibt es Voraussetzungen, die bei der Note 5 nicht gelten. Wenn ich nun eine 5 geschrieben habe, habe ich nichts weiter als die Bedingungen für die Note 5 erfüllt. Wenn ich nun aber eine 2 schreiben möchte, muss ich mich vorher fragen: Welche Dinge sind für diese Note notwendig?

Wenn man das letztlich weiß, muss man die Schuld nicht mehr beim Anderen suchen, sondern übernimmt Eigenverantwortung für das erhaltene Ergebnis.

Deshalb frage dich: Welche Bedingungen musst du gerade erfüllen, um dein gesetztes Ziel zu erreichen?!

5. Bilde dich bewusst weiter

Höre nie auf zu lernen! Dies ist ein Appell an jeden einzelnen Menschen. Durch tetiges Lernen, erhalten wir Fortschritte im Leben und durch Fortschritte nimmt der Mensch neue positive Energie auf.

Aus diesem Grund sollte meiner Meinung nach ebenso jeder einen Coach oder Mentor haben, um mit Leichtigkeit durch das Leben zu gehen und mit voller Potenzialausschöpfung das Leben zu genießen. Wichtig hierbei ist möglichst selbstreflektiert sowie auch „coachable“ zu sein.

Wenn dies aus bestimmten Gründen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht möglich ist, sollte man zumindest nach Alternativen suchen und sollte sich bestimmten Themen oder bspw. einer bestimmten Person „folgen“. Durch Podcast, Bücher, Audible, Youtube, Facebook, Instagram & co., hat man sehr viele

Möglichkeiten das zu tun. Folgen kann man zum Beispiel Personen wie Tony Robbins, Steve de Shazer, JT Foxx oder Christian Bischoff.