

Lektion 4

Die Kraft der Gedanken richtig nutzen

In der 3. Lektion hast du:

- In ersten kleinen Schritten begonnen ins TUN zu kommen, um die Lücke zwischen dem, was du dir vornimmst und dem, was du auch wirklich umsetzt, langsam zu schließen.
- Eine erste alte Gewohnheit, die deine Zielerreichung verhindert, in eine neue Gewohnheit umgewandelt, die dich zu deinem Ziel auch wirklich hinführt.
- Dir so ein erstes Erfolgserlebnis im Außen verschafft, dass dein Unterbewusstsein als neuen Erfolgsweg abspeichern kann.

In der 4. Lektion geht es jetzt darum:

- Herauszufinden, was in dir unbewusst gegen all das spricht, was zu deinem Zukunfts-Ich gehört.
- Hier kommt jetzt deine innere Kritikerin mit all ihren Zweifeln und Ängsten zu Wort.
(Du erinnerst dich noch an die Disney-Methode mit den 3 Stühlen?)

Mit ihren Überzeugungen und dem Gefühl, das sie damit auslöst wirkt wie eine Erfolgsverhinderin, die dich in deinem gewohnten Leben festhält.

Das lernst du in Lektion 4

- Welche Wirkung deine Gedanken auf dein Verhalten.
- Wie du negative Gedankenspiralen durchbrichst und blockierende Glaubenssätze und undienliche Überzeugungen in zielführende umwandelst.
- Wie dein bewusster und unbewusster Anteil gemeinsam als ideales Team für dein Ziel zusammenarbeiten.
- Du findest deine ganz persönlichen Erfolgsverhinderer heraus und wandelst sie in Erfolgsförderer um.

ZITAT

„Jedes Mal, wenn du dir erlaubst, in eine unbekannte Richtung zu gehen – das heißt, dir völlig neues vorzustellen – fließt der Strom im Geflecht deiner Nervenzellen in eine neue Richtung.

Geschieht dies nur einmal, verpufft die Wirkung. Wiederholst du die neuen Gedanken aber immer und immer wieder, vernetzen sich deine Nervenzellen dauerhaft neu.

Das Bild verankert sich in deiner inneren Welt und deine schöpferische Intelligenz fängt an, nach Wegen zu suchen, dieses Bild auch im Außen wahr zu machen.“

(Veith Lindau aus: Werde verrückt)

Auch unser Denken ist gewohnheitsmäßig

Wir haben uns in Lektion 3 auf die Suche nach den drei undienlichsten Gewohnheiten gemacht und sie umgewandelt in bessere, zielführende. Begonnen, die erste auch umzusetzen. Und du hast geschaut, welche Gedanken und Gefühle könnten hinter dem alten Verhalten stecken.

In der 4. Lektion tauchen wir noch tiefer in das Thema **Gewohnheiten** ein, weil es das **zentrale Thema** ist, **wenn man etwas verändern will**.

In dieser Lektion geht es jetzt um die gewohnten **Denkmuster**, nicht dienlichen **Glaubenssätze**, negativen **Beurteilungen** also unsere **gewohnte innere Einstellung**.

Warum ist das so wichtig?

Unsere **Gedanken lösen Gefühle** aus, diese **Gefühle führen zu** unserer **Reaktion** darauf und unsere gewohnte **Reaktion führt zu** dem gewohnten **Ergebnis**.

Also in unserem Fall, wie unser Körper reagiert: Mit Essgelüsten, Zunehmen, Schmerzen.

Unsere gewohnte Denkbox ist unser Paradigma

Alle Informationen, die irgendwann einmal in unser Unterbewusstsein geflossen sind, nennt man **Paradigma**.

Die darin enthaltenen Gedanken, Überzeugungen, Ansichten, Beurteilungen, innere Einstellungen bestimmen, was für uns logisch ist, also was wir für wahr halten, für richtig, für möglich.

Alles, was sich in dieser Denkbox befindet, ist **unsere innere Wahrheit**, die wir auch normalerweise nicht in Frage stellen. Alles, was wir gewohnheitsmäßig entscheiden und tun, richten sich genau nach dieser Denkbox.

Das Problem daran ist, dass das meiste von dem wir überzeugt sind, **unsere Sichtweise** und was uns logisch erscheint, nicht von uns so entschieden worden ist, sondern von unseren frühen Bezugspersonen.

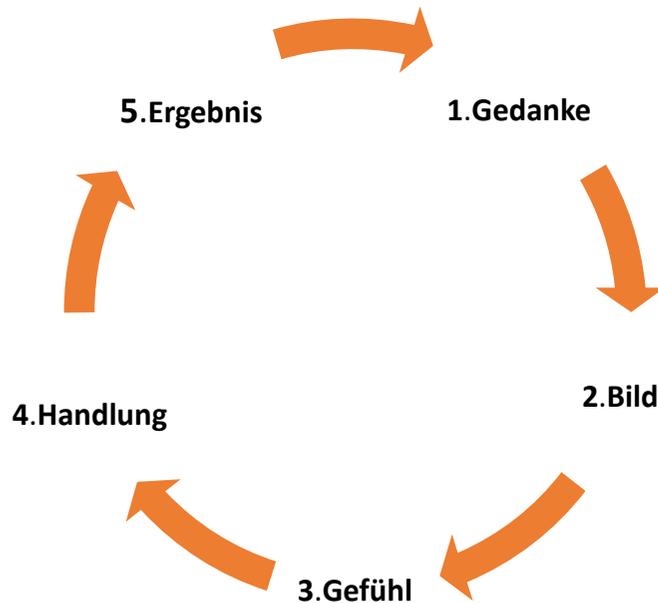
Wir haben also nicht nur die Gene unserer Eltern und den Generationen vor uns bekommen, sondern auch deren Paradigmen. Über das, was wir beobachtet, gehört und wahrgenommen haben, hat sich unsere innere Einstellung gebildet.

Selbst, wenn wir heute neue Informationen bekommen, neue Erkenntnisse erlangen, wie z. B. auch in diesem Programm, macht das auf Dauer keinen Unterschied in deiner gewohnten Denkweise. Sobald du nicht mehr bewusst darauf achtest, ist diese alte Denkbox wieder aktiv.

Diese neuen Informationen müssen in dein Unterbewusstsein, erst dann werden sie zu Gewohnheiten, also zu dem, was du automatisch denkst.

Warum ist das so wichtig? Weil deine Gedanken und das Bild, was du dir davon machst immer am Anfang einer Kettenreaktion steht.

DIE WIRKUNGSKETTE



1. Meine Beurteilung der Dinge. Die Geschichte, die ich mir dazu erzähle. Was ich erwarte.
2. Das Bild, das ich mir davon mache. Die innere Vorstellung. Mein innerer Film der daraus abläuft.
3. Emotionen, die dadurch ausgelöst werden und den Körper durchfluten.
4. Meine Reaktion. Mein Verhalten.
5. Das Resultat, das am Ende dabei herauskommt. Zu was das Ganze dann im Außen führt.

Paradigmen sind entweder positiv oder negativ

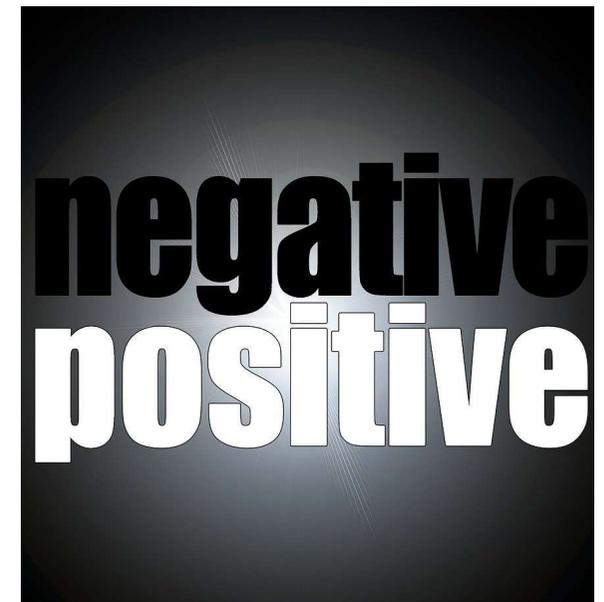
Sie führen entweder zu positiven oder negativen Ergebnissen.

Positive Ergebnisse wollen wir natürlich behalten, die **negativen Ergebnisse sind es, die uns Probleme bereiten.**

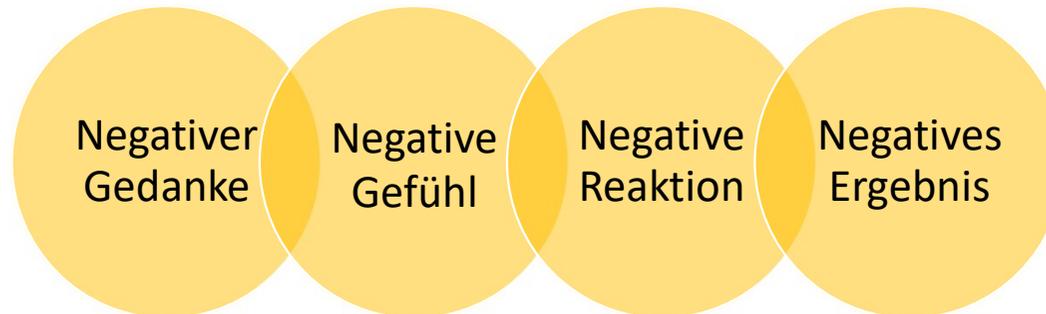
Wenn du also Ergebnisse in deinem Leben beobachtest, die dir Probleme bereiten, kannst du davon ausgehen, **dass negative Gedanken, negative Überzeugungen, negative Betrachtungsweisen, negative Einstellungen dahinterstecken.**

Da sie dir aber ganz logisch erscheinen, weil sie zu den Informationen passen, die du einmal in deiner Kindheit bekommen und verinnerlicht hast, **sind sie nicht immer leicht zu erkennen.**

Sie sind für dich nicht unbedingt so offensichtlich, **weil sie sich hinter logischen Argumenten und Erklärungen verbergen.**



Die negative Wirkungskette



Gedanken wie:

„Hab ich mir gleich gedacht, dass ich das nicht hinbekomme...“ „Ich halte nie was durch...“ „Mit Lipödem hat man halt Schmerzen, das sagt dir jeder...“ „Mein Körper ist eine Strafe in diesem Leben...“ „Er sieht entsetzlich aus, damit kann man sich nur schämen...“

Lösen Gefühle aus wie:

Frust, Enttäuschung, Verzweiflung, Scham, Wut, Ablehnung, Trauer, Machtlosigkeit...

Das führt dazu, dass ich:

Meinen Körper nicht gut behandle. Mich Frustessen übermannt. Mir egal ist, was ich esse, weil ich glaube, dass es eh keinen Unterschied macht. Ich davon ausgehe, dass andere insgeheim über mich lästern.

Was sind Glaubenssätze?

Sie sind tiefe Überzeugungen, die unser Denken, unsere Wahrnehmung und unser Verhalten bestimmen.

Sie sind für uns so normal, dass wir oft gar nicht bemerken, wie sie uns in unseren Entscheidungen beeinflussen.

Unsere Glaubenssätze bestimmen u. a. wie wir uns selbst sehen, was wir über uns und unseren Körper denken, was wir für wichtig und unwichtig halten, was wir uns nicht zugestehen dürfen...

Stell dir zum Beispiel vor, du hast in deiner Kindheit gehört:

- Dass du dich nicht so wichtig nehmen sollst.
- Dass du zu vorlaut bist, dich mehr zurücknehmen sollst.
- Dass es unhöflich ist, wenn du nach etwas fragst, was du gerne hättest. Und, und und...

So hat sich in deinem Unterbewusstsein vielleicht der Glaubenssatz gebildet:

Die eigenen Bedürfnisse sind unwichtig oder es ist rücksichtslos, wenn du darauf achtest, was du brauchst oder, oder, oder,...

Dieser Glaubenssatz beeinflusst dann, wie du mit deinen eigenen Bedürfnissen umgehst

Du könntest gar nicht mehr wahrnehmen, wann dir etwas zu viel wird, wann dir etwas schadet, was du gerade brauchst, weil es in deinem Unterbewusstsein als unwichtig abgespeichert ist.

Du könntest dich sogar unwohl fühlen, wenn du dir mal bewusst etwas Gutes tust, dir etwas Besonderes gönnst, eine Grenze setzt und sagst, dass dir etwas zu viel wird. Oder mal das tun würdest, was du gerne möchtest, weil du glaubst, dann egoistisch zu sein. Weil du glaubst, das ist nicht richtig.

Doch Glaubenssätze sind nur gelernt. Wir sind nicht damit auf die Welt gekommen.

Was du gelernt hast, kannst du verändern. Was du gelernt hast, kann auch falsch sein.

Es braucht jedoch deine **bewusste Aufmerksamkeit, um den undienlichen Glaubenssätzen auf die Spur zu kommen,** die hinter Gewohnheiten stecken, die dir und deinem Körper schaden. Die dich Dinge tun lassen, die du eigentlich nicht tun willst. **Die dir die Resultate bescheren, die dir das Leben mit Lipödem so schwer machen.**

Coaching-Aufgabe

Nimm dir noch einmal die undienlichen Gewohnheiten vor, die du in Lektion 3 ausfindig gemacht hast. Die deiner Meinung nach nicht zu dem führen, was du dir wünschst.

Welche Gedanken, Glaubenssätze und Beurteilungen könnten dahinter stecken?

Schreibe alles auf, was dir in den Sinn kommt, ohne lange darüber nachzudenken. Ohne lange zu grübeln.

Coaching-Aufgabe

Nimm dir im zweiten Schritt jeden der Gedanken vor und stelle dir die Fragen:

- *„Ist es wirklich wahr, was ich gerade denke?“*
- *„Was wäre, wenn dieser Gedanke gar nicht stimmt?“*
- *„Welchen Gedanken würde ich viel lieber denken?“*
- *„Welcher Gedanke würde mich stattdessen stärken, mich aufbauen, positive Gefühle hervorrufen?“*
- *Welche Überzeugungen würden es mir leichter machen, mein Ziel zu erreichen? (Mich gut zu versorgen? Spaß an Bewegung zu haben? Meinen Körper anzunehmen? Gesunde Lebensmittel als Genuss zu empfinden? Das Lipödem nicht als Makel zu beurteilen?...)*

TIPP

- Die blinden Flecke zeigen sich immer dort, wo dir zu den Fragen keine Antworten einfallen.
- Nicht aufgeben oder überspringen, im Gegenteil, genau dort solltest du hellhörig werden. Genau dort wird es „interessant“!



ZITAT

„Unsere Überzeugungen sind wie die Filter vor einer Kamera - sie verändern unseren Blick auf unsere Welt, und unsere Biologie passt sich diesem Blick an.

Wenn wir wirklich anerkennen, dass unsere Überzeugungen derart mächtig sind, haben wir den Schlüssel zur Freiheit gefunden.

Unsere genetische Veranlagung können wir nicht so leicht verändern - unsere Überzeugungen schon.“

(Bruce H. Lipton aus: Intelligente Zellen)

DENKEN WIRKT!

Die Worte, die wir denken und sagen haben eine unmittelbare Wirkung auf unseren Körper. Das hat die Placebo - Forschung längst bewiesen.

Wenn das so ist, wird klar, wie wichtig es ist, dass ich mich darin übe, negative Gedanken und Überzeugungen in mir aufzudecken und ganz bewusst in positive zu drehen. Immer und immer wieder.

Das ist quasi meine wichtigste Lebensaufgabe!

Meine Gedanken und Überzeugungen als Anfang der Wirkungskette kann ich so gezielt als HEILMITTEL einsetzen. Ist das nicht Wunderbar?

Hier liegt deine größte Macht aber auch deine größte Verantwortung, denn das kann kein anderer für dich übernehmen.

Das liegt alleine in deiner Hand!

Wir müssen also den negativen Gedankenkreislauf durchbrechen und unser Unterbewusstsein mit Gedanken überfluten, die zu unserem Ziel passen.

Coaching-Aufgabe

1. Liste einmal auf, welche Gedanken, Glaubenssätze und Beurteilungen du über dich, deinen Körper, dein Essverhalten hast:

- Was glaube ich über mich?
- Was glaube ich über meinen Körper?
- Was glaube ich über mein Essverhalten?

(Mögliche Satzanfänge, die dir helfen können: „Ich bin...“ , „Ich bin davon überzeugt, dass...“ , „Bei mir...“ , „Jedes Mal, wenn...“ , „Bei meiner Veranlagung...“ , „Ich kann nicht...“ , „Mein Körper ist...“ , „Essen ist bei mir...“, „Das Lipödem...“)

Coaching-Aufgabe

2. Nimm nun diese Überzeugungen, diese Glaubenssätze nacheinander vor, und überprüfe:

- Dient mir dieser Gedanke oder nicht?
- Hilft mir diese Überzeugung dabei, mein Ziel leicht zu erreichen oder macht sie es mir schwerer oder sogar unmöglich?
- Ist es eine positive oder negative Erwartung?

3. Nimm nun diese Überzeugungen, diese Glaubenssätze, die du als negativ, blockierend und undienlich identifiziert hast, und wandle sie in positive, stärkende, motivierenden, zielführende um.

Powersätze (Affirmationen), die dich stärken und unterstützen können:

- Ich erlaube mir aus tiefstem Herzen schlank und beweglich zu sein.
- Ich empfinde tiefe Dankbarkeit für meinen Körper.
- Ich tue alles für meinen Körper mit Freude und Liebe.
- Mir gelingt es jeden Tag ein bisschen besser als gestern.
- Wenn ich immer weiter mache, ist mein Erfolg unausweichlich.
- Mein neues Normal ist, dass ich mich in meinem Körper wohl fühle.
- Mein Körper weiß wie SCHLANK geht und ich vertraue ihm zutiefst.
- Ich bin der wertvollste Mensch in meinem Leben und achte auf mein Wohlergehen.
- Ich nehme meine Bedürfnisse sehr ernst und Sorge dafür, dass sie befriedigt werden.
- Erst wenn ich mich selbst gut versorge, kann ich auch anderen geben.

Fühle einmal in dich hinein, welcher Satz dir Erleichterung verschafft, sich für dich stärkend anfühlt.

Vielleicht gibt es aber auch einen Satz, den du gar nicht glauben kannst, den du dir nicht erlauben würdest auszusprechen. Das alles sind wertvolle Hinweise darauf, welchen du am dringendsten brauchst.

ZITAT

Durch die Wiederholung von Affirmationen entsteht der Glaube.

Und wenn der Glaube zur tiefen Überzeugung geworden ist, dann beginnen die Dinge sich zu verändern.“

(Muhammad Ali)

Positive, stärkende, aufbauende Gedanken führen zu positiven, stärkenden, aufbauenden Gefühlen

Wie schon gesagt, sind die Gefühle, die treibende Kraft für unser Tun.

Wenn wir also positive, stärkende, aufbauende Gefühle empfinden, tun wir Dinge, die positiv sind, uns stärken und aufbauen.

Das kann nur zu positiven Ergebnissen führen. Das geht gar nicht anders.

Das heißt, es ist wichtig:

Das alte Muster zu schwächen, indem du es nicht mehr „fütterst“, also „aushungerst“.

Das neue Muster zu stärken, indem du es ständig wiederholst und somit „fütterst“ und „nährst“.

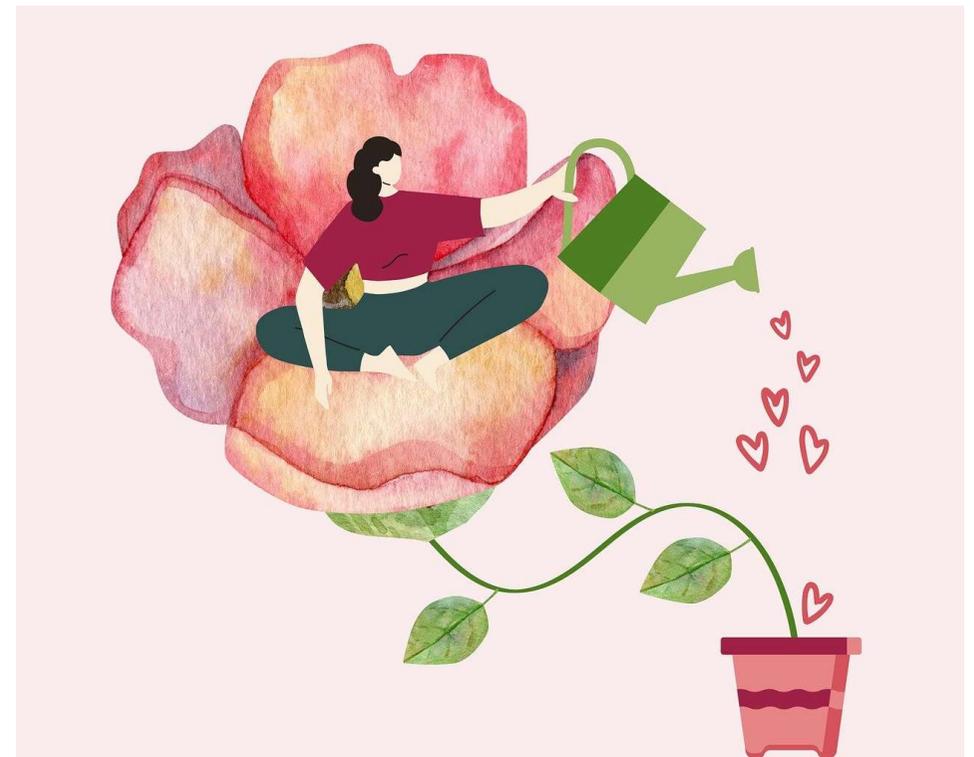
Jede Veränderung baut auf diesem Prinzip auf!

Dieser neue Gedanke muss jetzt gehegt und gepflegt werden

Das heißt, so oft wie möglich am Tag gedacht, laut gesagt, aufgeschrieben werden:

- Du fügst ihn in dein Lebensdrehbuch ein.
- Schreibst ihn auf Zettel, die du dir sichtbar aufstellst, ins Portemonnaie legst...überall verteilst, wo sie dir in den Blick fallen.
- Du kannst ihn dir mehrmals hintereinander aufsprechen und immer mal anhören.
- In deine Meditation mit einbauen.
- Ein Symbol oder Bild dafür finden und aufstellen.

Alles, was dich an diesen neuen Gedanken, diesen neuen Glaubenssatz, diese neue Beurteilung erinnert.



Gönne dir so viele positive Gedanken wie möglich!

Wenn wir lernen, neue Überzeugungen bewusst zu entwickeln, durch wiederholen und fühlen in unser Unterbewusstsein zu bringen, können wir heilende Muster aufbauen.

- Scham umwandeln in Stolz.
- Ablehnung in Annehmen.
- Selbstkritik in Selbstwert.

Das ist nicht nur heilsam für deine Psyche, sondern auch für deinen Körper, denn das aktiviert heilsame Gefühle, die den Körper überfluten bis in jede Zelle!

Also, versorge dich mit so vielen positiven Gedanken, wie es geht. Schwelge in stärkenden, mutmachenden, heilsamen Überzeugungen.

Sie haben keine Kalorien aber den größten Nährwert überhaupt für dein gesamtes System.

Du wirst sehen, dann schickt dir dein Körper immer weniger Hungerattacken, denn Glückshormone machen satt.

