

Denken, sprechen, handeln, fühlen

Wenn ich dich dazu einlade, dein Verhalten zu verändern, meine ich damit nicht nur deine Handlungen, sondern ich meine auch dein Denk- und Sprechgewohnheiten.

Unser Ziel ist es, deine Gefühle aktiv zu beeinflussen, denn Gefühle beeinflussen über Hormone auch deinen Körper.

Das gelingt über dein Sprechen, dein Denken und dein Handeln. Du sollst in jeder Situation deines Lebens entscheiden können, wie du denken, sprechen, handeln und fühlen möchtest.

Dein Denken

Jede Veränderung beginnt mit einer bewussten Beobachtung. Betrachte zuerst dein Denken. Was sind deine häufigsten negativen Gedanken? In welchen Zusammenhängen tauchen sie auf? Schreibe das auf.

Du kannst sie alle anschließend umformulieren, wenn du möchtest.

Wenn du aber schon bald ganz automatisch in herausfordernden Situationen positiv denken möchtest, solltest du dir auch einen oder zwei Standardsätze zurechtlegen, die immer passen.

Meiner ist: „Hey, cool, eine Übungssituation!“

Dein Sprechen

Mach dir zuerst wieder deine Muster bewusst.

Sprichst du schnell oder langsam, laut oder leise, machst du viele Worte oder wählst du sie weise, sind deine Worte eher neutral oder dramatisch, wie ist deine Satzmelodie? Bezieht du klar Stellung oder baust du viele „eigentlich“ und „aber“ ein? Was entdeckst du sonst für Muster?

Picke dir ein paar davon jeweils für einen bestimmten Zeitabschnitt heraus und durchbreche sie so oft als möglich lustvoll. Beobachte bewusst, wie sich das auf dein Gefühlsleben auswirkt.

Dein Handeln

Konsequent auf eine bestimmte Art zu handeln, vollendet die Veränderung. Das wirst du ganz leicht schaffen, wenn es dir bei deinem Denken und Sprechen bereits gelungen ist.

Dein Handeln ist eine besonders wirkungsvolle Brücke zwischen einem Entschluss, den du mit deinem Verstand getroffen hast, und den dazu passenden Emotionen.

Fast alles fühlt sich erst dann angenehm an, wenn du es viele Male durchgeführt hast. Denk zum Beispiel an diverse Sportarten. Der Schlüssel zu einem guten Gefühl ist die Wiederholung.

Auch wenn sich neue Dinge also nicht stimmig für dich anfühlen, brich auf keinen Fall sofort wieder ab, sondern übe konsequent weiter.