

# Die Macht der Gedanken

Gedanken sind Steuerbefehle für das Unterbewusstsein. Sie beeinflussen unser Wahrnehmen und Handeln. „Die Qualität unserer Gedanken bestimmt die Qualität unseres Lebens.“ Dieses Zitat trifft den Nagel auf den Kopf. Leider weiss ich nicht mehr, von wem es stammt. Es gibt Killergedanken und Kraftgedanken. Beide wirken über das Unterbewusstsein. Es lohnt sich, ihre Wirkweise zu verstehen.

## Selbstbewusstsein

Selbstbewusstsein ist einerseits die Fähigkeit bewusst wahrzunehmen, was in einem vorgeht und andererseits Antworten auf diese Fragen zu haben: Was sind meine Stärken? Was meine Schwächen? Was macht mich stark? Was macht mich kaputt?

**Je grösser das Selbstbewusstsein desto grösser ist die Selbstsicherheit.** Die Selbstsicherheit leidet immer dann, wenn Ihnen jemand etwas über Sie mitteilt, was Sie selber noch nicht wissen. Reflexartig denken Sie darüber nach: „Stimmt es, oder stimmt es nicht?“. Genau das verunsichert einen gegenüber anderen. Wenn Sie diese Schwäche bereits kennen, dann fassen Sie das nicht als Vorwurf oder Angriff auf, sondern sagen einfach: „Ja, ich weiss.“

## Autopilot der Gewohnheit

Gewohnheiten entlasten das Bewusstsein: alles, was Sie einmal gelernt haben und was oft genug geklappt hat, wird als Gewohnheit im Unterbewusstsein abgespeichert. Ab sofort wird in der entsprechenden Situation dieses Verhalten aktiviert, ohne dass Sie sich bewusst dafür entscheiden. Die Fähigkeit Gewohnheiten zu bilden, ist genial und erleichtert uns den Alltag. Zum Beispiel Auto fahren: beim Lernen grosser Stress mit Gas, Kupplung und Bremse, dazu 5 Gänge, 3 Spiegel, viel Verkehr und der Fahrlehrer auf dem Nebensitz... und heute?

Leider hat dieser Autopilot der Gewohnheit auch einige Nachteile: wenn sich die äusseren Umstände verändern – zum Beispiel Automat statt Gangschaltung – reagiert der Mensch immer noch nach gewohnten Mustern. Wenn dann Situation und Gewohnheiten nicht zueinander passen, geht manchmal gar nichts mehr.

**Die Fähigkeit Neues zu lernen (Gewohnheiten bilden) und alte Gewohnheiten neuen Situationen rasch anzupassen, zeichnet mental fitte Menschen aus.**

## Psychohygiene

Es gilt als fast sicher, dass jedes Erlebnis im Leben eines Menschen - alles, was Sie je erlebt oder erfahren haben - irgendwo im Gehirn Spuren hinterlässt. Sie können destruktive Gedanken nicht ausschalten. Sie strömen aus vielen Richtungen auf Sie ein: aus Zeitung, Radio, Fernsehen und als Bemerkungen Ihrer Mitmenschen. Es lohnt es sich nicht, sich damit zu quälen.

Dazu kommen eigene Gedanken, Wünsche und Erwartungen, die sich oft widersprechen: heute will man das und morgen dies. Heute denke ich so und morgen ist etwas anderes wichtig. Dann sind da noch intensive Gefühle - Ärger, Angst, Wut, Ohnmacht, Resignation usw. Daraus entsteht ein „Inneres Chaos“, das viel von unserer Lebensenergie absorbiert.

Ein Gedanke jagt den anderen, manche wiederholen sich, vieles ist nicht zu Ende gedacht oder unlogisch. Dieses „Innere Chaos“ ist der grösste Feind des konstruktiven Denkens. Das „Innere Chaos“ lässt sich durch zwei Strategien leicht auflösen:

1. Alle **Gedanken zulassen und akzeptieren**: „Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin.“
2. **Gedanken objektivieren**, indem man sie ausspricht und aufschreibt.

## Was sind alles Kraftfresser?

Kraftfresser sind nicht überprüfte Gedanken, Einstellungen, innere Sätze oder verinnerlichte Aussagen, die uns daran hindern im Augenblick des Hier und Jetzt:

- die Situation so wahrzunehmen, wie sie ist und sie zu analysieren
- die Situation in all ihren Bestandteilen so zu akzeptieren, wie sie ist
- sich bewusst zu entscheiden und
- mit der richtigen Kraft das zu tun, wofür man sich bewusst entschieden hat.

Sie dienen ursprünglich dazu, uns vor Enttäuschungen, Kränkungen, Niederlagen, Reinfällen usw. zu bewahren. Kraftfresser sind all das, womit ich mein Selbstwörterleben, meine Handlungsfähigkeit, mein Selbstvertrauen, meine Kreativität, meine Entscheidungs- und meine Handlungsfreiheit, sowie meine Konsequenz und Ausdauer behindere: Kraftfresser stören.

Es lassen sich 4 Arten von Kraftfresser unterscheiden:

<b>Killerbemerkungen</b>	das, was andere zu mir sagen.
<b>Killergedanken</b>	das, was ich mir selber sage.
<b>Veraltete Glaubenssätze</b>	wenn ich aus Erfahrung genau zu wissen glaube, was passieren wird.
<b>Ungünstige Verhaltensweisen</b>	alles, was kurzfristig Vergnügen bereitet und langfristig Energie raubt

Kraftfresser sind unglaublich mächtig: Lange glaubten Leichtathleten, dass kein Mensch es schaffen könnte eine Meile in weniger als vier Minuten zu laufen. 1954 durchbrach Roger Bannister diese Glaubensbarriere, weil er dies so wollte und vorher in seiner Vorstellung x-mal geschafft hatte. Im gleichen Jahr liefen noch 37 weitere Läufer unter vier Minuten und 1955 waren es schon über 300. „Glaube an Grenzen und sie gehören dir.“ So formulierte es Richard Bach in „Die Möwe Jonathan“.

Alle unsere negative und positive Glaubenssätze sind im Unterbewusstsein abgespeichert. Sie beeinflussen 95 % unserer Reaktionen, Entscheidungen und Handlungen. Insbesondere weil wir sowieso meistens aus Gewohnheit handeln.

Zu jeder Zeit aus jedem negativen Gedanken und jedem negativen Gefühl aussteigen zu können. Positive Gedanken so intensiv zu denken, bis sich positive Gefühle entwickeln. Das gehört zu den elementaren Anforderungen mentaler Fitness, psychischer Gesundheit und angemessener Leistungsfähigkeit.

### **Sie können wählen, was von jetzt ab in Ihren Kopf hinein soll und was nicht.**

Sie können einen ganzen Strom konstruktiver Gedanken in Ihren Kopf pumpen, was seinen Inhalt günstig beeinflusst. Es ist wie mit einer Badewanne, die halbvoll mit kaltem Wasser ist: sobald Sie beginnen heisses Wasser hinzuzufügen, steigt die Durchschnittstemperatur stetig an. Auch wenn das kalte Wasser nicht abgelassen wurde.

Wenn Sie sich mentale Fitness individuell und nachhaltig aneignen wollen, besuchen Sie das Mental Fit! Training: „Ich weiss - ich will - es tut!“ – Infos: [www.mentalfit.ch](http://www.mentalfit.ch) oder +41 79 540 45 41.