

<https://youtu.be/e1wjaldVET8>  
<https://youtu.be/SYQv6THP60E>



V 276

## Positives Denken WIRKT garantiert! 4 Beispiele für Alltags-Situationen

Das positive Denken ist SO wichtig, weil unsere angeborenen und vor allem unsere an-erzogenen Reaktionen keineswegs positiv sind. In uns gibt es ganz viele Reflexe, gibt es ganz viele Reaktionen des Autopiloten. Nur 5 % unseres Handelns und Denkens laufen bewusst. 95 %, so sagt die Wissenschaft, laufen über Autopilot, laufen aus dem Unterbewusstsein, aus dem Unbewussten. Das aktive Positive Denken brauchen wir daher als erfolgreiche Gegenposition zum automatischen negativen Denken in unserem Gehirn.

In diesem Beitrag/Video gibt es zuerst die Erklärung, wie negative und positive Gedanken in uns funktionieren und dann gibt es eine vier konkrete Beispiele, wie man negatives Denken im Alltag durch positives Denken ersetzt.

Lebenskünstler, also Menschen wie Du und ich, die viel tun um erfüllt und glücklich zu leben, arbeiten daran, die 95% des Unterbewussten deutlich zu reduzieren.

Gute Gewohnheiten funktionieren wie das Kontrolllämpchen beim Auto. Ein Lämpchen leuchtet und ich muss checken. Nimm jedes negative Gefühl, das kann sein: sich nicht wohl fühlen, Müdigkeit, Depression, Ohnmachtsgefühl, Niedergeschlagenheit... als Kontrolllämpchen. Spüren Lebenskünstler ein negatives Gefühl, so gehen Sie in die Achtsamkeit, in die Beobachterrolle, in das eigene Bewusstsein und checken: Welche Gedanken laufen gerade, die in mir das negative Gefühl, die Niedergeschlagenheit, die Depression... aktivieren? Fast immer entdeckt man in solchen Situationen im Kopf negative Gedanken, entdeckt man Sorgen, entdeckt man Ängste, entdeckt man Befürchtungen, entdeckt man Selbstverurteilungen..., Das sind die Auslöser für die negativen Empfindungen und Gefühle!

Lebenskünstler wissen: Jetzt ist es hilfreich und notwendig, **ganz bewusst positive Gedanken zu formulieren**. Das unterbricht die Automatik:

Statt negative Gedanken führen zu negativen Gefühlen,

statt Angst-Gedanken führen zu Ängsten

werden jetzt Schaltkreise aktiviert:

→ **positive Gedanken führen zu positiven Gefühlen**

→ **Freude-Gedanken führen zu Freude**

→ **friedvolle Gedanken führen zu innerem Frieden**

→ **liebvolle Gedanken führen zu Liebe....**

Nun die Beispiele aus dem Alltagsleben:

Beispiel 1: **Jemand ist krank.**

**Negative Gedanken in so einer Situation** können sein: „Wenn das so bleibt...“ „Wenn das nicht mehr besser wird...“ „Wenn das noch schlimmer wird....“ „Da kann ich ja dann gar nicht mehr...“ „Es tut so weh...“ Solche Gedanken kommen spontan aus dem Unterbewusstsein und es sind meist angelernte oder anerzogene Reaktionen; eben kein positives Denken.

**Und so könnten die positiven Gedanken lauten:** Ja, jetzt tut es weh. Ja, ich bin eingeschränkt. Ich bin neugierig wie lange mein Körper braucht bis er sich wieder erholt. Ich bin überzeugt, dass ich ein gutes Medikament, eine gute Therapie habe. Ich freue mich jetzt schon, wenn ich wieder das und das tun kann. Besonders freue ich mich jetzt schon auf...

Mit solchen positiven Gedanken trägt ein Lebenskünstler ganz viel zur Selbstheilung bei, - da verlinke ich ein Video - er unterstützt die Selbstheilungskräfte, er unterbricht die negative Automatik und beendet so ganz bewusst die belastenden Emotionen, Empfindungen und Gefühle.

Beispiel 2: **Sorgendenken - familiär**

**Negative Gedanken könnten sein:** Meine Kinder haben so viel Stress. Er ist im Beruf überfordert und so unglücklich. Die Tochter ist in ihrer Beziehung so belastet. Wie soll das weitergehen? Das wird bestimmt schief gehen. Wenn er die Arbeit verliert..? Wenn Sie sich scheiden lässt? Was passiert mit den Kindern?

**Und so könnten die positiven Gedanken lauten:** Meine Kinder haben gerade eine schwierige Situation. Ja, solche Phasen gab es auch in meinem Leben. Ich traue meinen Kindern ganz viel zu, sie sind wirklich tüchtig. Sie haben schon viel in Ihrem Leben geschafft, ich will Ihnen ganz viel vertrauen. Wenn es wirklich mit dem Job schief geht, dann findet er sicher schnell etwas anderes; vielleicht sogar etwas Besseres. Meine Tochter ist eine clevere Frau; sie ist eine starke Frau und wird sicher die richtige Entscheidung treffen. Ich wünsche ihr eine gute Beziehung und vertraue darauf, dass sie entweder die jetzige Beziehung verbessert und es wieder den beiden gut geht oder dass sie sich trennen, was so viele andere auch tun und überleben.

Mit solchen positiven Gedanken trägt ein Lebenskünstler ganz viel dazu bei, dass eine gute Atmosphäre erhalten bleibt, dass er gute Energie schicken kann und dass er/sie vielleicht auch Ideen hat, wie man möglicherweise Hilfen anbieten kann, um die aktuelle Situation zu erleichtern und zu verbessern.

Beispiel 3: **Sorgendenken - gesellschaftlich**

**Negative Gedanken könnten sein:** Was passiert mit Europa? Was passiert mit unserem Land? Was läuft mit unserer Jugend schief? Was passiert mit der Umwelt? Was passiert zwischen China und Taiwan? Was passiert mit Amerika?... Meist gehen mit diesen Fragen die Befürchtungen einher: Es wird immer schlimmer. Es wird alles eine

Katastrophe. Früher war alles besser. Wo führt das noch hin?

**Und so könnten die positiven Gedanken lauten:** In der Geschichte gibt es immer ein Auf und Ab. Das ganze Leben ist ein Auf und Ab. Ich kann die Situation sicher nicht ändern und ich will mich auch nicht länger damit belasten. Ich werde persönlich das Beste aus meinem Leben machen und so dafür sorgen, dass ich gut lebe und meine Lieben mit mir gut leben. Zu diesem Thema gibt es auch das letzte Video. Ich verlinke es. [Geh mit Katastrophen gekonnt um. Nutze Deine Lebenskunst.](#)

#### Beispiel 4: **Beziehungs-Situationen**

**Negative Gedanken könnten sein:** Er ist schon wieder so gemein. Sie nörgelt schon wieder herum. Warum sagt er das? Warum macht sie das nie?...

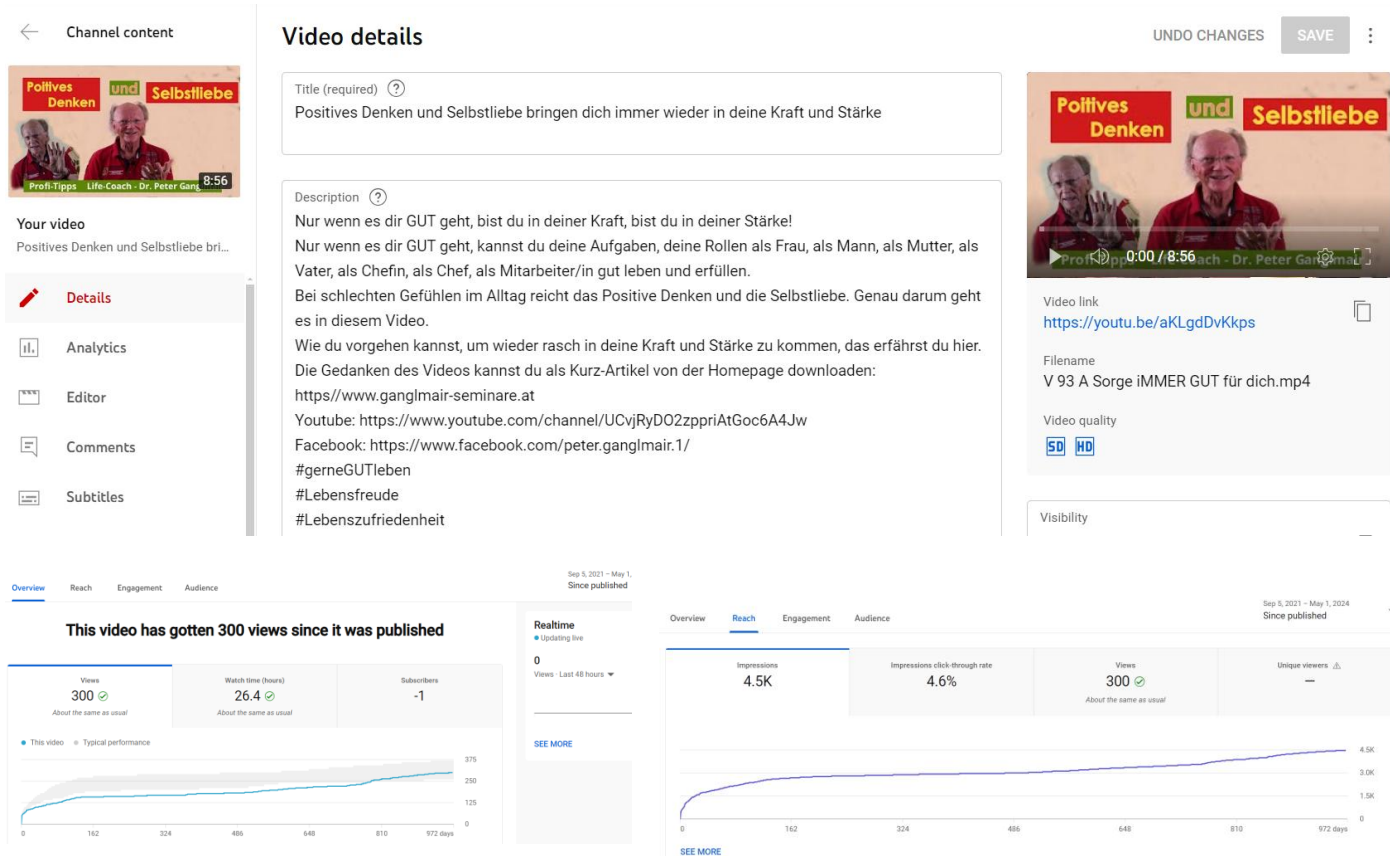
Alle diese Aussagen und Fragen sind die negative Sichtweise, sind die negative Interpretation einer aktuellen Situation. In jeder dieser Situationen ist es möglich, ganz bewusst eine positive Interpretation zu suchen. In der Fachsprache nennt man das auch Reframing; D.h.: Einen anderen Rahmen herum legen.

**Und so könnten die positiven Gedanken lauten:** Vielleicht war es eine Gedankenlosigkeit und keine Gemeinheit, vielleicht ist es im gar nicht bewusst gewesen, dass es mich so kränkt. Ja ich weiß, ihr ist die Wohnung ganz wichtig. Und ihre Ungeduld ist nach so einem Tag schon verständlich. Wenn ich wirklich wissen will, warum er das sagt, dann muss ich ihn fragen. Nächstes Mal werde ich das gleich tun oder ich kann ihn ja heute Abend fragen, was er gemeint hat.

#### Schlusssatz und zentraler Gedanke

Positives Denken heißt nicht, Realitäten leugnen, heißt nicht, blauäugig oder kindlich naiv an Wunder zu glauben, sondern heißt, die anerzogenen und angeborenen negativen Gedanken, die zu 95 % aus dem Autopilot und unserem Unterbewusstsein kommen, ganz bewusst durch positive Gedanken zu ersetzen. Positive Gedanken führen zu einem positiven Lebensgefühl und sind ein unerlässlicher Beitrag, um das eigene Leben wirklich erfüllt und glücklich, gesund und friedlich zu leben.

Ungeübte gehen jetzt vielleicht in das Grübeln. Manche fragen sich, woher und warum sind diese Ängste da. Vielleicht rechtfertigen sie sogar in irgendeiner Art und Weise dieses Denken und kommen so immer stärker in das negative, das belastende Lebensgefühl.



## immer für das ER-leben zuständig!

Beginnen wir kurz mit dem Blick auf „die anderen“ und kommen dann zu uns selbst.

Bei Partner, Freunden, Kindern, Nachbarn... hast du sicher schon manchmal gedacht:

„Warum freut sie sich nicht über dieses Kompliment!“

„Warum ärgert er sich jetzt so sehr über diese Kleinigkeit!“

„Warum sieht er nicht, dass das gut gemeint ist!“

„Warum ist sie so deprimiert!“

„Warum ist er so entsetzt!“

„Warum ist sie so verzweifelt!“

Wie die anderen auf gewisse Situationen „reagieren“, das kommt uns manchmal ganz komisch, unvernünftig, überzogen, unklug... vor. Für die anderen selbst, ist ihre Reaktion völlig selbstverständlich.

Genau darum geht es: Reaktionen sind die „automatische“ Antwort des Körpers, des Gehirns. Dahinter stehen die angelernten Denkgewohnheiten, die angelernten **Denkmuster: Wie die Welt ist**, wie sie sein sollte, wie du selbst sein solltest, wie die anderen sein sollten... all das hast du zuerst mit der Erziehung „eingepflanzt“ bekommen. Jedes Denkmuster, das du noch nicht verändert hast, wirkt in Stresssituationen automatisch und bewirkt diese „erste Reaktionen“ auf äußere Einflüsse.

Der schon öfter genannte Don Miguel Ruiz formuliert: Wir sind „domestiziert“ worden. Wir haben gelernt, was richtig und falsch, was gut und böse ist und wie wir auf alles zu reagieren haben. In uns ist der „innere Richter“ entstanden und dieser innere Richter beurteilt alles und jedes und natürlich auch uns selbst unentwegt. **Vom inneren Richter kommen alle spontanen „Reaktionen“**, alle Verurteilungen und Selbstverurteilungen, alle Schuldzuweisungen und Selbstbeschuldigungen, alle spontanen Emotionen. Angst, Ohnmacht, Wut oder Aggression.

### TIPP 2:

**Wohin richtest du deinen Blick?** Auf die schlimmen Dinge auf die fürchterlichen Dinge auf die beängstigenden Dinge... **Wir sehen selektiv!**

Wie stark hast du **deiner Angst erlaubt, in dir sich auszubreiten?** Die Angst ist nichts Vorgegebenes, nichts Objektives, nichts Greifbares,... Es ist eine in uns

entstandene Haltung. Wir haben Einfluss darauf. Du kennst Menschen, die ganz wenig Angst haben, und welche die ganz viel Angst haben. Wir Menschen sind machtvolle Wesen und entscheiden sehr wohl mit, ob und wie viel Angst in uns Raum hat und wie viel Raum die Zuversicht und der Frieden in uns haben. . *Die ganze Playlist „Weniger Angst, Keine Angst“ beschäftigt sich damit.*