

Sept 2021

Sorge „immer“ GUT für dich! Nutze das Positive Denken! Praktiziere Selbstliebe!

Jeder kennt und erlebt solche Situationen: Es geht's mir gerade nicht gut! Mir fehlt grad jeder Schwung!



<https://youtu.be/aKLgdDvKkps>

Und doch ist klar: Nur wenn es mir gut geht, bin ich in meiner Kraft, kann ich meine Stärken und meine Fähigkeiten leben. Nur wenn es mir gut geht, kann ich als Mann, als Frau, als Mutter, als Vater, als Freundin, als Mitarbeiter, als Kollegin, als Chef/in, als Kunde, als Bürger,... meine Aufgabe, meine Rolle gut leben.

Ich vertrete die Positive Psychologie. Das Ziel der Positiven Psychologie ist: Erkenntnisse und Erfahrungen zu nutzen, damit möglichst viele Menschen GUT leben.

Auf meinem Kanal gibt es daher Ideen und Anregungen für ein erfülltes, glückliches Leben. Schau, ob du diesen Baustein, diesen Puzzle-Teil brauchen kannst.

Es darf, ja es soll uns gut gehen. Wohlbefinden ist ein Geburtsrecht. Wir sind als hochentwickelte Wesen auf dem wunderschönen Planeten Erde. Auf dieser Erde gibt es hell und dunkel, Gut und Böse. Wer immer mehr ein „Lebenskünstler“ wird, wer immer besser sein Leben „meister“, der erlebt viel öfter die schönen Seiten des Lebens. (eigenes Video: **Jede(r) ist (schon) ein „Lebenskünstler“**. Jeder **„meister“ sein Leben**) ...und dazu zu gehört: Schlechte Gefühle schnell verwandeln, recht rasch wieder zurück in die Kraft.

In diesem Video geht's um das fehlende **Wohlbefinden im Alltag**. Und genau da ist das Positive Denken DIE Hilfe schlechthin. Geht es um Probleme aus der Vergangenheit oder um vermehrte Sorgen und Ängste Richtung Zukunft. Da ist mehr notwendig als Positives Denken. (Um diese Fragen geht es im Video: **Geh SO mit „Schlechten Gefühlen“ um! Das bringt dich „ZURÜCK zur Freude!“**)

„Sich nicht wohl fühlen“ ist im Alltag ein Warnsignal. Grad so wie ein Warnlämpchen im Auto oder beim Gefrierschrank. Ein Warnsignal: Etwas läuft gerade nicht rund, etwas ist aus der Balance.

Es macht Sinn, zwei Bereiche zu unterscheiden:

A) Der Körper ist aus dem Gleichgewicht!

Der Körper braucht etwas.

B) Die Psyche, die Seele ist aus dem Gleichgewicht.

Die Psyche braucht etwas.

Sehr hilfreich ist es, recht rasch zu erkennen, dass gerade etwas „unrund“ läuft: „Wehret den Anfängen“, heißt ein Spruch und hier passt er. Wenn das Gedanken-

Karussell voll im Gang ist, wenn wir schon tief in der Grube sitzen, ist es deutlich schwieriger, wieder in die Balance, in das Gleichgewicht zu kommen.

Immer, wenn du entdeckst: „Ich bin nicht gut drauf“ „Ich fühle mich nicht wohl!“, checke SOFORT die beiden Bereiche.

A) Braucht der Körper etwas? Ist mein Körper nicht im Gleichgewicht?

Spüre in deinen Körper hinein und überleg, OB ihm etwas fehlt? Wenn ja, gib es ihm: eine Pause, eine Bewegung, eine Dehnung, kurze Ruhe, Sauerstoff, etwas zu trinken, zu essen,

Viele kennen auch recht deutlich den Impuls: Jetzt tut Kaffee oder Tee gut. Die Raucher spüren (ihre Sucht) sehr deutlich: Jetzt eine Zigarette.

Wer ein liebevolles Verhältnis zu seinem Körper hat, wird auch immer schneller und besser erkennen, OB der Körper etwas braucht und was ihm jetzt gut tut, damit es MIR wieder gut geht, damit ich wieder in meine Kraft komme.

Ist es nicht der Körper, der etwas braucht dann die Frage zwei:

B) Was stört meine Psyche? Was macht den Stress, die Disharmonie?

Gehirntätigkeiten haben ja zur Folge, dass im Körper

A) Normalzustand herrscht B) gute Gefühle und C) schlechte Gefühle entstehen; Läuft das Gehirn auf Normalbetrieb, so spüren wir nichts Besonderes. Es passt! gibt es entsprechende Gedanken, so produziert das Hirn die Freudehormone oder es produziert die Stresshormone. Auf die Produktion beider haben wir Einfluss; für die Produktion beider sind wir (mit)verantwortlich!

Viele Videos auf dem Kanal bieten Anregungen und Tipps, um ganz aktiv Glückshormone zu produzieren und damit Freude zu erleben, zu erhöhen.

Wenn es mir gerade schlecht geht, wenn ich gerade nicht gut drauf bin, hat in neun von zehn Fällen unser Gehirn jetzt gerade irgendetwas **ingeordnet als** Gefahr, als nicht richtig, hat unser Gehirn irgendetwas verurteilt und abgelehnt... Unser Gehirn steigt gerade in den Stressmodus hinein; es wird **der biologische Automatismus aktiviert: KAMPF, FLUCHT oder TODSTELLREFLEX**; es entstehen gerade Stresshormone. Die ersten Anzeichen für diesen Automatismus sind: Sich nicht wohl fühlen, schlecht drauf sein.

Und genau da ist es so wichtig: Erkenne möglichst rasch, was da gerade läuft: Welche störenden Gedanken sind gerade aktiv? Welche Bewertung, Beurteilung, Verurteilung, welche Sorgen, Ängste, Schuldgefühle, Trauer... werden gerade im Kopf „herumgedreht“?

Das Erkennen ist schon die „halbe Miete“! Geh mit dem Gedanken liebevoll um. Du weißt aus dem Video, „Sein nie GEGEN...“ dass Energie der Aufmerksamkeit folgt und du mit „Dagegen-Sein“ kontraproduktiv bist.

Also entdecke, WAS los ist und **nutze bewusst das „Positive Denken“!**

Die wichtigste Hilfe bei einfachen Störungen in der Psyche (und um das Wohlfühl immer wieder zu STÄRKEN!) ist das „Positive Denken“.

Positiv-Denken heißt: **1) beachte** die helle Seite, die positive Seite der Medaille mehr als die dunkle, die negative Seite = ich schaue immer stärker, mehr, öfter... auf die helle Seite der Medaille

Positiv-Denken heißt 2) wenn „belastende Gedanken“ auftauchen, **ersetze** sie ganz bewusst und **mit voller Absicht** durch aktiv positive, schöne Gedanken:

- o Denke bewusst an erfreuliche Dinge,
- o Erwinnere dich bewusst an schöne Situationen,
- o Denke bewusst an etwas, worauf du dich schon freust.
- o Sag dir einen passenden, guten Spruch.
- o „Pfeif“ eine fröhliche Melodie
- o Lenke dich ab
- o Sag „STOP“ zu diesen Gedanken....

Positiv-Denken heißt, aktiv etwas beitragen zum guten Leben.

Bei Lebensbereichen, die wirklich (psychische) Probleme machen und bearbeitet werden müssen, ist das Positive Denken nur das spontane Not-Programm; Positives Denken „löst“ keine wirklichen Probleme!

Hast du ein schlechtes Gefühl, weil im Kopf etwas unruhig läuft, dann geh etwa so damit um: „Aha! DAS ärgert mich, oder DAS beunruhigt mich, oder DAS macht gerade Sorgen, oder DAS stört mich,... Aha! DIESER Gedanke ist gerade aufgetaucht! Kein „großes Problem“. O.K. DAS = diesen Gedanken, diese Bewertung, diese Angst... brauche ich JETZT nicht! Stopp den Gedanken, leg ihn „ad acta“. Entscheide dich ganz bewusst für „Positives Denken“: positive Gedanken, schöne Erinnerungen, Vorfremde auf..., guter Spruch, fröhliche Melodie...

Als letzter Tipp: Weil wir ein Körper-Geist-Wesen sind, können wir auch mit dem Körper auf unseren Geist Einfluss nehmen: Atemtechnik, Entspannung, Kurzmeditation... und, erwinnere dich an die Vorschläge beim Körper: eine Pause, eine Bewegung, eine Dehnung, kurze Ruhe, Sauerstoff, etwas trinken, etwas essen,

Schlussplädoyer

Ich sorge IMMER GUT für mich. Ich bin es mir wert und ich weiß, nur wenn es mir gut geht, bin ich in meiner Kraft, kann ich meine Stärken und meine Fähigkeiten leben. Wenn es mir gerade schlecht geht, nutze ich das Positive Denken um wieder in einen guten Zustand zu kommen. Das ist praktizierte Selbstliebe!