

Glaubenssätze hinterfragen

Oft haben Menschen die nötigen Kompetenzen, um auch schwierige Situationen problemlos zu bewältigen. Allerdings glauben sie nicht an die eigenen Stärken und ziehen sich eher zurück, als sich dieser Stärken zu bedienen.

Unsere Gedanken bestimmen, wie wir die Welt sehen.



BEI DEM THEMA GEHT ES UM DIE FRAGEN:

- Wie können Sie sich von negativen Gedanken trennen?
- Was können Sie tun, wenn Sie voller Zweifel sind?
- Wie gehen Sie mit überkommenen Glaubenssätzen um?



Welche Erfahrungen haben Sie bisher damit gemacht, wie Sie an fordernde Situationen herangehen?

Was hat Ihnen geholfen, was hat Sie gehindert?

Keywords

Einstellungen Gedanken Gedankenstopps Gefühle Glaubenssätze
Selbstinstruktion Stressgedanken Stresssituationen
Stressverminderung durch förderliche Gedanken Toleranzgrenze

Nutzen Sie die Kraft Ihrer Gedanken

Was denken Sie, wenn Sie im Supermarkt in einer langen Schlange stehen? Werden Sie da nervös, ungeduldig oder genervt? Hüpfen Sie von einer Kasse zur nächsten und suchen, wo es etwas schneller geht? Oder reagieren Sie gelassen, ohne sich Stress zu machen?

Nützt Ihnen die Nervosität, auch nur eine Sekunde schneller dranzukommen? Meistens nicht. Die einzige Konsequenz ist, dass Sie gestresster sind und sich ärgern. Stattdessen können Sie die Situation umbewerten: *Endlich habe ich Zeit für Entspannung und Besinnung.*

Was ist, wenn auf der Autobahn jemand vor Ihnen sehr langsam fährt? Drängeln Sie und machen Sie ihm deutlich, dass Sie es eilig haben? Oder passen Sie sich einfach der Geschwindigkeit an? Versuchen Sie immer so weit über der erlaubten Geschwindigkeit zu fahren, damit Sie noch gerade so in der Toleranzgrenze liegen und nicht geblitzt werden? Lohnt sich dieser Stress wirklich? Es gibt genug Untersuchungen, die beweisen, dass Sie im Ergebnis nur unwesentlich früher am Ziel ankommen, als wenn Sie langsamer fahren.

Sie können lernen, Ihre Einstellung gegenüber Belastungssituationen zu ändern. Denn Sie können Stress durch förderliche Gedanken, Bewertungen, Vorstellungen und Einstellungen vermindern.



Eine solche Einstellungsänderung ist immer dann der richtige Weg, wenn Sie an den Stressfaktoren nichts verändern können oder wollen.

Das ist auch bei Sorgen um ungelöste Probleme oder Unsicherheiten der Fall. Viele Menschen beschäftigen sich gedanklich oft stundenlang mit einem Problem.

Wenn Sie sich in einer Belastungssituation befinden, gehen Ihnen automatisch bestimmte Gedanken durch den Kopf. Halten Sie diese Gedanken fest, denn sie sind der Ausgangspunkt, um Ihre Einstellung zu ändern.



Schreiben Sie bitte spontan auf, welche Gedanken Ihnen in einer typischen Stresssituation durch den Kopf gehen.