

Denken

Gedanken. Unsere tatsächlichen und eingeübten Erinnerungen, unsere bewussten und unbewussten Einstellungen, Vorstellungen, Erwartungen, Anspruchshaltungen, Überzeugungen, Dogmen und Vorurteile, unsere verinnerlichten Gebote und Verbote und unsere subjektiven Erinnerungen prägen unsere Persönlichkeit und unser Weltbild, beeinflussen unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle und Emotionen, unser Handeln, unsere Gesundheit und unsere Lebensfreude und sie entscheiden über unseren persönlichen, privaten und beruflichen Erfolg oder Misserfolg. Sie bestimmen darüber, was wir sind, was wir sein wollen, wie wir sein sollen, was wir tun müssen, was wir tun und lassen sollen, wie wir uns anderen gegenüber zu verhalten haben, was gut und böse ist, was in uns gute und schlechte Gefühle auslösen soll, was wir uns erlauben dürfen und woran wir glauben sollen. Sie bestimmen unser Selbstverständnis und unsere Beziehung zu uns selbst und zu unserer Familie, zu Freunden und Bekannten, zur Gesellschaft, zur Religion, zur Arbeit, zu Besitz und Geld, zur Natur und Umwelt, zu unserer Gesundheit, zum Altern und zum Tod. Viele dieser Gedanken sind uns gar nicht bewusst. Dennoch beeinflussen sie unsere Wahrnehmung, unsere Gefühle, Emotionen, Stimmungen und unser Handeln.

Gedankengebäude. Das Gedankengebäude in unserem Kopf ist im Laufe unseres Lebens entstanden. Prägend sind die Erfahrungen während des lebenslangen Sozialisierungsprozesses, der das Individuum dem Wert- und Normensystem der Gesellschaft anpassen soll. Viele Gedanken mussten in einem kindlichen Abhängigkeitsverhältnis unreflektiert übernommen werden und wurden auch später nicht mehr auf ihre Gültigkeit überprüft und hinterfragt. Im Gegenteil: Als erwachsene Menschen nehmen wir bevorzugt wahr, was unsere Überzeugungen stützt und unser Weltbild bestätigt. Wir sehen selektiv und subjektiv, was wir sehen wollen und wie wir es sehen wollen. Wir suchen ständig nach Beweisen, die unsere Überzeugungen stützen.

Unsere Gedanken können uns helfen, unsere Ziele zu erreichen. Sie können uns aber auch sabotieren und daran hindern. Wenn wir fest an den Erfolg glauben, werden wir Erfolg haben. Wenn wir hingegen an ein Scheitern glauben, werden wir scheitern. Wenn unsere Gedanken und unsere Gespräche ständig um die Themen Krankheit, Gebrechen, Unglück und Misserfolg kreisen, werden wir auch Krankheit, Gebrechen, Unglück und Misserfolg erleben. Jeder Gedanke schafft eine Wirklichkeit – für uns und für andere. Wir ernten was wir säen.

Unsere Gedanken bestimmen unser Schicksal, sie sind aber nicht unser Schicksal, denn wir sind ihnen nicht hilflos ausgeliefert, denn wir sind nicht unsere Gedanken. Wir haben lediglich Gedanken, Vorstellungen, Erwartungen und Überzeugungen. Und so können wir sie kritisch prüfen und gegebenenfalls ändern, um das zu bekommen, was wir wirklich wollen, und nicht das hinnehmen müssen, was wir nicht wollen. Wir haben die Macht über unsere Gedanken durch unser Bewusstsein.

Finden Sie heraus, welche Vorstellungen und Überzeugungen Sie dabei unterstützen, Ihre Ziele zu erreichen. Verstärken Sie diese Vorstellungen und Überzeugungen durch positive Erfahrungen, die Sie selbst und andere Menschen damit gemacht haben.

Ignoranz. Ignoranz ist das pure Gegenteil des Denkens. Ignoranz bedeutet: Nichts wissen zu wollen, nicht hinschauen zu wollen, sich um nichts kümmern zu wollen und dadurch keine Mitverantwortung tragen oder etwas unternehmen zu müssen. Ignoranz erstreckt sich von der einfachen Gleichgültigkeit bis hin zur absoluten Dummheit. Ein Zustand, in dem heute bereits viele Menschen gefangen sind. Die Geisteshaltung dahinter: Lieber lebenslänglich in einem Käfig von Vorurteilen und Glaubenssätzen gefangen zu bleiben als das eigene Leben selbst gestalten zu müssen.

Egoisten. Egoisten sind Menschen, die ihre eigenen Überzeugungen und Glaubenssätze zu ihrem eigenen Vorteil in den Mittelpunkt stellen. Dabei übersehen viele Egoisten einen wichtigen Punkt. Der wahre Egoist kämpft nicht allein gegen den Rest der Welt, sondern er kooperiert zum Vorteil aller Beteiligten.

Exzentriker. Exzentriker sind Menschen, die nicht im Zentrum stehen wollen. Sie sehen das Geschehen von aussen und lassen sich nicht vom Geschehen beeinflussen. Sie können es sich leisten, sich ihre eigenen Gedanken zu machen und entsprechend zu handeln.

Überzeugungen und Glaubenssätze. Überzeugungen und Glaubenssätze sind tief verinnerlichte Meinungen, Ansichten und Wertvorstellungen, die wir für real, wahr und unumstösslich halten und an denen wir festhalten.

Tief verinnerlichte persönliche, politische, weltanschauliche und religiöse Überzeugungen können uns ein Gefühl von Halt und Sicherheit geben. Sie sind aber auch Grund und Auslöser für fundamentalen Hass und gewalttätige Konflikte. Überzeugungen sind vielfach grobe Verallgemeinerungen. Sie erkennen sie an Ausdrücken wie immer, nie, alle, niemand, überall und kein.

Vorstellungen. Vorstellungen sind stärker als jeder Wille. Wenn wir etwas wollen, uns aber lebhaft vorstellen, was alles passieren und schief laufen kann, dann werden wir den ersten Schritt kaum jemals wagen. Wenn wir uns aber unser Ziel attraktiv genug vorstellen und ausmalen, dann kann uns nichts und niemand daran hindern, aufzubrechen und das Ziel beharrlich zu verfolgen.

Attraktive Vorstellungen von unseren Zielen sind daher äusserst nützlich und hilfreich: Was werde ich sehen und hören, wenn ich mein Ziel erreicht habe? Wie werde ich mich fühlen? Diese Vorstellungen werden Sie beflügeln und Sie auch in harten Zeiten bei Laune halten.

Erwartungen. Unrealistische Erwartungen an uns selbst, an unsere Mitmenschen und an das Leben generell führen zwangsläufig zu schmerzhaften Enttäuschungen.

Wenn wir ständig bemüht sind, reale oder bloss vermutete Erwartungen anderer Menschen zu erfüllen, setzen wir uns unnötig unter Druck.

Ängste, Sorgen und Befürchtungen. Irrationale Ängste und Befürchtungen lähmen uns und machen uns unfähig, angemessen und mutig auf Herausforderungen und Veränderungen zu reagieren.

Bewertungen. Bewertungen sind Gedanken, die alles, was wir wahrnehmen, in gut und schlecht einteilen und die entsprechenden Gefühle in uns auslösen. Damit ist es uns nicht mehr möglich, die Situation objektiv wahrzunehmen und entsprechend zu handeln.

Vergleiche. Vergleiche sind relative Bewertungen. Sie können zu einem permanenten Wettkampf, Neid und Missgunst führen, wenn wir unseren eigenen Wert nur von äusseren Kennzahlen, Besitz und Leistung abhängig machen und nicht in uns selbst suchen und finden. Ständiges vergleichen und bewerten ist ein sicherer Weg, um sich unglücklich zu fühlen, denn es gibt immer jemanden, der mehr besitzt, mehr verdient, berühmter, schöner und scheinbar glücklicher ist. Machen Sie nicht andere Menschen und materielle Werte zum Massstab Ihres Glücks. Finden Sie Ihr eigenes Glück.

Gebote und Verbote. Verinnerlichte Gebote und Verbote stecken tief in uns drin und werden nicht mehr bewusst wahrgenommen. Verinnerlichte Gebote ("Du sollst...") und Verbote ("Du sollst nicht...") sagen uns, was wir zu tun und was wir zu unterlassen haben, um Mitglied eines bestimmten Systems oder einer bestimmten Gesellschaft sein zu können. Sie bestimmen unser Denken, Fühlen und Handeln.

Soweit diese Gebote und Verbote in angemessener Weise unseren Zielen und dem konstruktiven und friedlichen Zusammenleben dienen, sind sie sicher sinnvoll und nützlich. Übertriebene Gebote und Verbote jedoch schränken unsere Freiheit und unseren Handlungsspielraum unverhältnismässig ein und sind daher neu zu überdenken.

Antreiber und Erlauber. Antreiber und Erlauber sind verinnerlichte, reale oder vermeintliche Anforderungen unserer Mitmenschen an uns, die uns zu vielfach unerfüllbaren und unsinnigen Leistungen und Verhaltensweisen antreiben. Unbewusste Antreiber sind eine hochrangige Stressquelle. Werden Sie sich deshalb Ihrer Antreiber bewusst und ersetzen Sie sie durch Erlauber, zum Beispiel: "Ich muss immer stark sein" ersetzen durch: "Ich darf auch mal meine Gefühle und Schwächen zeigen".