

Erlange Meisterschaft über deine Gedanken: Wie du negatives Denken jetzt und für immer aus deinem Leben eliminieren kannst.

Von Ora Nadrich auf consciouslifestylemag.com; übersetzt von Aoween

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Es versteht sich von selbst, dass unsere positiven und negativen Gedanken alles in unserem Leben beeinflussen. Sie bestimmen, was wir über uns selbst, andere und die Welt empfinden und was wir über unsere Überzeugungen, Meinungen, Werte und Urteile zum Ausdruck bringen. Denn unsere Gedanken entstehen durch die Art, wie wir Dinge wahrnehmen, sie beruhen auf unseren Erfahrungen – positiven oder negativen – auf unsere Ideen und Einstellungen zu allem und darauf, wie wir nicht nur durch diese Erfahrungen betroffen sind, sondern wie wir diese Erfahrungen interpretieren.

Ein Beispiel dafür wäre, dass als du jung warst dir jemand – ein Lehrer, ein Geschwister, ein Freund oder auch jemand ganz fremdes – dir gesagt hat oder dir den Eindruck vermittelt hat, dass du etwas nicht „gut genug“ kannst, sei es singen, tanzen, deine schulischen Leistungen, Basketball, oder was auch immer. Bis zu dem Zeitpunkt an dem eine Person dir gegenüber dies ausgedrückt hat, oder dich es hat fühlen lassen, hast du das nicht über dich selbst gedacht. Aber dann, als die Gedanken eines anderen in deinem Kopf angelangt sind, unwidersprochen, hast du sie als wahr angenommen. Es sei denn, du hattest einen Grund und Beweis dafür, es anzuzweifeln. Andernfalls nimmst du diese Meinung als deine eigene an. Dieser negative Gedanke bleibt in deinem Kopf, auch wenn er in dein Unterbewusstsein geschoben wird, wo du dir dessen vielleicht nicht mehr bewusst bist, bis etwas oder jemand es auslöst, und du emotional reagierst ohne zu wissen warum.



Negatives Denken ist das Resultat von tiefer fehlerhafter unbewusster Programmierung, das bewusst angesprochen werden muss, wenn du deine negativen Gedanken jetzt und für immer loswerden willst.

Um unsere Denkmuster besser zu verstehen, ist es wichtig zu wissen, wie sie arbeiten. Stell dir deinen Verstand vor, als hätte er zwei Ebenen wie ein Haus zum Beispiel – der Hauptbereich ist der bewusste Teil und der Keller ist das Unterbewusstsein. Diese Analogie erlaubt uns zu sehen, dass es zwei Teile unseres Geistes/Verstandes gibt, die zusammenarbeiten und „unter demselben Dach“ wohnen: das Bewusstsein und das Unterbewusstsein.

Der bewusste Teil unseres Geistes ist für Logik und Argumentation und zu einem guten Teil für deine negativen Gedanken verantwortlich. Wenn du zum Beispiel gebeten wurdest, die Erbsen auf deinem Teller zu zählen, ist es der bewusste Verstand, der das erledigt. Der bewusste Verstand kontrolliert auch deine freiwilligen Handlungen, also wenn du dich entscheidest, deine Arme oder Beine zu bewegen so ist das dein Bewusstsein, das dir sagt, dass du die Handlung ausführst.

Der unbewusste Teil deines Geistes ist für alle deine unfreiwilligen Handlungen verantwortlich. Deine Atmung und dein Herzschlag werden von deinem Unterbewusstsein kontrolliert. Du musst nicht darüber nachdenken oder deinem Herz sagen, dass es schlagen soll, weil es das von selbst macht – es geschieht automatisch. Denke daran, wie es ist ein Auto zu lenken. Zu Beginn, als du gelernt hast zu fahren, musstest du dich wirklich fokussieren und konzentrieren. Aber je öfter du ein Auto gelenkt hast, desto vertrauter und selbstverständlicher hast du gehandelt, und umso weniger musstest du darüber „nachdenken“, was zu tun ist. Es wurde Routine, weil dein Unterbewusstsein von deinem Bewusstsein verinnerlicht hatte, wie das Auto

zu fahren ist. Du hast dein Unterbewusstsein mit Informationen gefüttert, wie zum Beispiel, „eine rote Ampel heisst Stopp. Grün heisst fahre.“ Sobald wir das Fahren beherrschten, mussten wir nicht mehr bewusst verarbeiten, was wir tun müssen, wenn wir auf eine rote Ampel zufahren. Unser Unterbewusstsein hat dies übernommen und unsere Reaktion erfolgt automatisch. Die Information wurde in unserem Gedächtnis, in unserem Unterbewusstsein gespeichert. Oft können Informationen, die im Unterbewusstsein abgespeichert wurden, anhaltende negative Gedanken erzeugen.

Positive Gedanken geschehen auf natürliche Weise, wenn du die negativen Gedanken aus deinen tiefen Wurzeln entfernst.

Wir lehren unser Unterbewusstsein alles was es weiss, das heisst, dass wir es ständig mit Information füttern – und das heisst nicht nur die korrekte Form Auto zu fahren. Dies bedeutet, dass wir es ebenso mit Informationen füttern können, die nicht positiv oder produktiv für unser Wohlbefinden sind. Mit anderen Worten, unsere Gedanken sind nicht so klar und einfach, wie dies ist mit der roten Ampel ist. Wenn wir etwas denken, das schädigend oder nachteilig für uns ist, dann können wir das vielleicht gar nicht als solches erkennen – anders als wie das ist mit der Ampel, wenn wir das rote Licht missachten. Jedoch wenn wir unsere negativen Überzeugungen als wahr betrachten, ohne sie zu hinterfragen, laufen wir Gefahr, dass wie diese in unserem Unterbewusstsein und unserer Realität aufzubewahren – ob sie nun wahr und real sind oder nicht, und das kann gefährlich und bedrohlich für unser Wohlergehen sein.



Warum schenken wir den Informationen, die wir uns selbst erzählen, nicht die gleiche Sorgfalt und Aufmerksamkeit, wie wir das tun beim Erlernen des Autofahrens? Es ist unerlässlich unsere negativen Gedanken, sobald sie in unserem bewussten Geist auftauchen, zu erfassen und sofort zu hinterfragen, bevor sie in unserem Unterbewusstsein als Überzeugungen gespeichert werden.

Es ist wichtig zu beachten, dass unser Unterbewusstsein nicht nur der Keller / die Lagerstätte für unsere Gedanken ist, sondern dass es auch verantwortlich ist für die automatisch ausgelösten Gefühle und Emotionen, die wir plötzlich bei irgendwelchen Situationen erleben können. Solange wir nicht wissen, welche negativen Gedanken unser Bewusstsein unserem Unterbewusstsein erzählt, haben wir nicht die Kontrolle über das, was wir denken dass wir sind – und das kann jede Entscheidung beeinflussen, die wir treffen, jeden Wunsch, den wir haben, jedes Ziel, das wir realisieren wollen. Unser Bewusstsein und Unterbewusstsein ermöglichen nicht nur unsere Gefühle, die für unsere Aktionen verantwortlich sind, sondern umfassen die Gesamtheit unseres Denkens, und das stellt eine ziemlich kraftvolle Kombination dar.

Bewusste gegen unbewusste Gedanken

Napoleon Hill, der Pionier des positiven Denkens im 20. Jahrhundert, bemerkte einmal: „Das Unterbewusstsein macht keinen Unterschied zwischen konstruktiven und zerstörerischen Gedankenimpulsen; es wird einen von Angst getriebenen Gedanken genau so leicht realisieren, wie einen von Mut und Glauben erschaffenen.“ Deshalb liegt es an uns, den Unterschied zwischen positiven und negativen Gedanken zu erkennen.

Und die einzige Möglichkeit, den Unterschied zwischen „konstruktiven und zerstörerischen“ Gedanken zu „unterscheiden“ ist, sie zu hinterfragen, um herauszufinden, welche Gedanken unserem Wohlergehen dienen und welche nicht. Wenn sie aus einer verzerrten Wahrnehmung abgeleitet worden von etwas, das wir erlebt haben, oder wenn wir von der negativen Meinung oder dem Glauben von jemand anderem beeinflusst worden sind, dann können unsere Gedanken „von Angst getrieben sein“ und das wird unserem Wohlbefinden nicht dienen. Um bei der Analogie des Kellers für das Unterbewusstsein zu bleiben, dort sind alle Erinnerungen unserer Erfahrungen gespeichert, egal ob positive oder negative, wie in einem Lagerraum. Dort bleiben sie, bis du dich vertiefst in dein Unterbewusstsein um herauszufinden welche Überzeugungen dort gespeichert sind, sodass du aussortieren kannst was negativ (destruktiv) ist, und behalten kannst, was positiv (konstruktiv) ist. Bis wir das tun, werden wir immer wieder mit den Auswirkungen unserer angstbasierten negativen Gedanken in unserem Geist beeinflusst werden.

Das Hinterfragen der Gedanken soll nicht nur dein Bewusstsein, sondern auch dein Unterbewusstsein erreichen.

Wenn ein negativer Gedanke in deinem Geist auftaucht, löst er gewöhnlich eine Emotion aus, wie Traurigkeit oder Wut, und du wirst nur herausfinden was und warum du dies fühlst, wenn du dich fragst warum du diesen Gedanken denkst. Wenn du dies immer wieder tust, tauchst du immer tiefer in das ein, was in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist (und warum es dort ist). Das ist notwendig, wenn du dir über diese Gedanken klar werden willst und einige davon loslassen willst. Du schöpfst nicht nur die Oberfläche deiner Gedanken ab. Die Überwindung deines negativen Denkens verlangt, dass du tiefer in deine „Gedankenkonstrukte“ eintauchst, bis in dein Unterbewusstsein. Wenn du nicht tief genug gehst, dann klebst du nur ein Heftpflaster auf deine negativen Gedanken – deckst sie ab, ohne die tiefere Wunde zu erfassen. Du kommst so nicht bis zu den Wurzeln, zu den Ursachen warum sie da sind; diese lauern unter der Oberfläche und tauchen dann in Zeiten von Stress und emotionalen Turbulenzen auf.

Der bewusste Verstand überwacht jeden Gedanken, der auftaucht und dient als Filter, um sie

entweder zu integrieren oder abzulehnen. Was er wählt zu akzeptieren oder zu verweigern, hat viel damit zu tun, welche Gedanken ihm nützlich oder förderlich erscheinen für das „Selbst“ oder die „Identität“. Wenn du also eine negative Meinung von dir hast, dann wirst du negative Gedanken zulassen und „dabei bleiben“. Dein Unterbewusstsein wird sie als Überzeugungen absorbieren, und diese Überzeugungen werden so lange bleiben, wie du es ihnen erlaubst. Wenn du die Überzeugung, dass du fett bist in deiner Realität akzeptiert hast, weil irgendwer etwas über dein Gewicht gesagt hat vor langer Zeit, und du es noch immer für wahr hältst, bleibt es in deinem Unterbewusstsein gespeichert, und wann immer du in einer Situation bist, in der dein Körper zu sehen ist, wie auf einer Sommerkreuzfahrt oder am Strand in einem Badeanzug, zum Beispiel, kannst du anfällig dafür sein dich depressiv und ängstlich zu fühlen, ohne dir bewusst zu sein, dass du irgendwann diesen Gedanken als deine Realität akzeptiert hast. Du wirst „fest“ daran glauben, dass dein Körper nicht gut genug ist, weil jemand anders dir das erzählt hat, bis du es mit der „Wer sagt es?“-Methode hinterfragst, um herauszufinden, dass es nicht dein ursächlicher Gedanke ist. Bis zu diesem Zeitpunkt wird es dich immer und immer wieder beeinflussen.

Das gleiche gilt für jede negative Überzeugung, die du hast und an der du festhältst. Gefühle von Minderwertigkeit oder irgendeine Art von Selbstverachtung erscheinen nicht aus dem Nichts. Diese negativen Gedanken, die diese Gefühle erschaffen, sind in der Regel in unserem Unterbewusstsein versteckt und manchmal vergraben sie sich so tief, dass wir uns ihrer nicht einmal bewusst sind. Es ist so, wie wenn du mit einem Selbsthass durchs Leben gehst und immer lächelst, ohne jemals jemanden wissen zu lassen, dass da ein Teil von dir ist, der daran festhält dich selbst zu verachten.

Welche negative Gedanken du auch immer dir gegenüber denkst, sie gehen geradewegs in dein Unterbewusstsein und bleibt dort, als Überzeugung über dich selbst. Der einzige Weg solch eine Überzeugung zu verändern ist, indem du sie auf einer bewussten Ebene änderst. Dies erfolgt durch das Hinterfragen deiner Überzeugungen, um sicherzustellen, ob sie wahr sind – das heißt, ob sie auf Tatsachen basieren oder nur einer „verzerrten“ Wahrnehmung zugrunde liegen.

Dies auch deshalb, weil was immer du dir selbst erzählst, besonders wenn es negativ ist, dein Unterbewusstsein es dir glaubt. Und warum sollte es nicht, da ja du der Türhüter all deiner Gedanken und Überzeugungen bist, der bestimmt, was in deinen Geist eintritt oder ihn verlässt. Was auch immer du als wahr und real akzeptierst, tut das auch dein Unterbewusstsein. Ein negativer Gedanke, wie „Ich bin fett“ oder „dumm“ oder „ein Versager“, wird in deinem Unterbewusstsein als Überzeugung über dich selbst gespeichert. Bis du deine negative Ansicht hinterfragst wird dein Unterbewusstsein das als feste Überzeugung behalten.

Wenn du dir zum Beispiel so etwas sagst wie „Ich bin fett“ und Gewicht verlieren möchtest, akzeptiert und registriert dein Unterbewusstsein deine negativen Gedanken. Wenn du wirklich Gewicht verlieren möchtest, ist „Ich bin fett“ kein motivierender oder produktiver Gedanke, den du denken solltest; es ist kein nützlicher Gedanke, der deinem Unterbewusstsein erzählt, was du erreichen willst, oder was deine Absicht ist. Im Gegenteil, es ist gerade das was dich selbst herabsetzt. Du sabotierst dich schon selbst bevor du noch beginnst. Wenn du wirklich Gewicht verlieren willst, sage zu dir, dass du es wirklich willst und meine es auch so. Wenn du aufrichtig in deinem Wollen bist, wird dein Unterbewusstsein dir glauben und diesen Glauben für wahr halten, und so wirst du gemeinsam mit deinem Bewusstsein arbeiten, um die optimalen Ergebnisse erzielen, die du willst.

Vor einigen Jahren hat Supermodel Kate Moss für Ärger gesorgt, als sie gefragt wurde, wie sie imstande sei jahraus, jahrein immer modell-dünn zu sein und sie geantwortet hat, „Nichts schmeckt so gut wie sich dünn zu fühlen.“ Jetzt kannst du mit deinem Empfinden anderer Meinung sein, aber sie ist ein Beispiel für jemand, die ständig in ihrem Unterbewusstsein ihr Wollen verstärkt – dünn zu sein. Sie widersteht der Versuchung, sich den Bauch vollzuschlagen, weil sie einen negativen Gedanken in Form eines Bildes in ihrem Kopf eingebaut, wie gut es aussieht und sich anfühlt dünn zu sein.

Wenn dein Wunsch und deine Überzeugung sich unterscheiden, dann erhält dein Unterbewusstsein unterschiedliche Nachrichten, und das willst du vermeiden, weil dies dann in deinem Unterbewusstsein gespeichert wird. Das ultimative Ziel ist es, all deine Gedanken und Überzeugungen – bewusste und unterbewusste – anzugleichen, sodass sie ähnlich oder synchron sind und das unterstützen können, was deine klare Absicht ist. Wenn du in dir einen Konflikt hast, dann ist es wichtig deine Gedanken zu ordnen, um die Quelle der vermischten Gefühle, die du hast, zu bestimmen. Die Frage nach unseren Gedanken ist ein nützliches Werkzeug, um unsere negativen Gedanken loszuwerden. So hilft es uns, die widersprüchlichen und kontraproduktiven Gedanken zu identifizieren und zu erkennen, die wir haben, wie zum Beispiel: „Ich möchte abnehmen, aber ich fürchte, ich werde es nicht schaffen.“ Es ist in Ordnung und normal solche Gedanken zu haben, die eine positive Absicht mit Zweifel und Angst verbinden. Aber denke daran, dass der Gedanke, der am besten deinen Wunsch unterstützt dieser ist: „Ich möchte Gewicht verlieren.“ Das ist jener, auf den du dich konzentrieren sollst und wie ein Mantra wiederholen solltest. Denn erinnere dich daran, dein Unterbewusstsein hört zu! Der zweite Teil des Gedankens „aber ich fürchte, ich werde es nicht schaffen“ unterstützt Angst und Zweifel, und das ist der Teil, den du hinterfragen sollst.

Es ist auch wichtig sicherzustellen, dass alles was wir wollen, abgesichert ist und mit positiven bejahenden Gedanken unterstützt wird. Nur den Wunsch haben abzunehmen ist nicht genug, um es wirklich geschehen zu lassen. Frag nur jemanden, der einen Neujahrsvorsatz gefasst hat! Du musst deine mentale Disziplin fortsetzen, indem du konzentriert und aufmerksam bleibst und keine gemischten oder negativen Gedanken Teil deines Denkprozesses kreierst, wenn du dein Ziel erreichen willst.

Nehmen wir an du versuchst eine süchtig machende Gewohnheit wie Rauchen aufzugeben. Es ist eine Sache zu sagen, dass du aufhören willst, aber es ist sehr schwieriger, erfolgreich zu sein, und auch Forschungen diesbezüglich zeigen, dass es eine der Süchte ist, die am schwierigsten zu überwinden ist. Ja zu sagen zu dem was wir tun wollen ist ein guter Anfang, um zu beginnen, aber wenn du dir eine Zigarette anzündest, nachdem du dich entschieden hast, aufzuhören und Ausreden erfindest und zu dir etwas sagst wie: „Ich habe ja nur eine nach dem Mittagessen geraucht und das ist okay,“ dann schickst du eindeutig eine gemischte Nachricht an dein Unterbewusstsein, nämlich dass es schon okay sei, und das wird dir nicht helfen mit dem Rauchen aufzuhören. Das ist ein perfektes Beispiel für einen Wunsch, der nicht mit einem Gedanken synchron ist.

Es gibt Leute, die rauchen, die sogar sagen: „Es ist eine ekelhafte Angewohnheit, ich weiss“, und sich gleich wieder eine Zigarette anzünden, auch wenn sie nichts eher wollen, als mit dem Rauchen aufzuhören. Wenn sie diese Art von widersprüchlichen Worte zu sich sagen und denken und glauben, dass solche Worte bedeutungslos sind – obwohl sie auf diese Weise mit ihrem Ziel in Konflikt geraten – so sind leider solche Worte und negative Gedanken doch nicht bedeutungslos. So wie jemand zu sich sagt, „ich bin fett“, könnte eine andere Person sagen,

dass das Rauchen eine ekelhafte Gewohnheit ist. Aber bis diese Person wirklich davon angewidert ist, und alles was sie denkt deren Traurigkeit und Abscheu vor dem Rauchen gegenüber unterstützt, solange wird das Vorhaben mit dem Rauchen aufzuhören nur eine Wunsch bleiben, den man hofft „eines Tages“ umzusetzen. Erst dann, du dir selbst genau sagst, was du aktiv und produktiv willst – was ich als „Action Thought“ (in Aktion gesetzte Gedanken) bezeichne – erst dann bist du imstande dein Ziel erfolgreich zu erreichen.

Erinnere dich daran, deine bewussten Gedanken und deine unterbewussten Überzeugungen müssen ein und dasselbe sein, damit du deinen Wunsch erreichen kannst. Der beste Weg, um dies zu erreichen ist, jeden negativen Gedanken aufzuspüren, den du hast und ihn zu entfernen bevor er in deinem Unterbewusstsein als Überzeugung abgespeichert ist.

Wir müssen auch achtsam sein, dass wir uns mit unserem positiven Denken nicht selbst sabotieren, weshalb es wichtig ist, sich unserer bewussten Gedanken und der Botschaft, die wir an unser Unterbewusstsein schicken, klar zu sein. Manchmal sind unsere Ziele so hoch gesteckt, dass es für uns fast unmöglich ist, sie zu erreichen. Das ist einer der Gründe, warum diese gefürchteten Neujahrsvorsätze scheinbar nie eingehalten und erreicht zu werden.

Das Abspecken ist ein gutes Beispiel, um die Frustration zu beschreiben, die viele Leute erleben, wenn sie nicht imstande sind zu erreichen, was sie sich vorgenommen haben. Oft ist es so, dass jemand, der Gewicht verlieren will sagt, wie viele Pfunde er oder sie abnehmen will, was gut für die Zielsetzung sein kann. Aber die Anzahl der Pfunde, die sie als ihr Ziel angeben, kann im Laufe der Zeit so entmutigend werden, dass die stärkenden Gedanken um abzunehmen weniger werden und der Wunsch und die besten Absichten durch die negative Geisteshaltung ins Schwanken kommen. Und so sehen sie sich nicht in der Lage, die Anzahl Pfunde zu verlieren, die sie vorgenommen haben.

„Ich will 50 Pfund abnehmen!“ kündigte mir eines Tages eine Klientin mit enormem Enthusiasmus an. Das geschieht oftmals – ein Ziel wird mit sehr viel Begeisterung bekannt gegeben. Ihre Begeisterung bezog sich jedoch mehr auf die Anzahl der Pfunde und auf das Endergebnis als auf das alltägliche Engagement, das es braucht, um tatsächlich Gewicht zu verlieren. Deshalb begann mit der Zeit ihr Enthusiasmus zu schwinden und die Gedanken, die es gebraucht hätte, um ihren „Wunsch“ Gewicht zu verlieren, zu unterstützen, begann zu verflachen und sie verlor den „Glaube“ daran, dass sie abnehmen würde. Besonders die Anzahl der Pfunde, die sie in ihrem Kopf hatte, vergass sie sukzessive. Stattdessen kamen negative Gedanken und Zweifel. Das Problem mit dieser Art zu denken, wie es bei meiner Klientin der Fall war ist, dass man nicht nur damit fertig werden muss, das gesetzte Ziel nicht erreicht zu haben, sondern dass möglicherweise noch eine andere Überzeugung auftaucht, wie zum Beispiel „ich bin ein Verlierer“, was die negative Spirale nur noch verstärkt und ein negatives Glaubensmuster bestätigt.

Der Schlüssel ist, sobald der erste beunruhigende negative Gedanke auftaucht, diesen sofort zu hinterfragen. Frage dich, „Wer sagt das? Wer sagt, dass ich ein Verlierer bin?“ Auf diese Weise kannst du es untersuchen und ans Licht des Tages holen. Solange du ein negatives Glaubensmuster, das du über dich selbst oder jemand anders hast, oder etwas, was jemand anders über dich gesagt hat, nicht hinterfragst, wird es ein fester Bestandteil deines Denkens. Erwinnere dich, dein Unterbewusstsein nimmt es wörtlich, wenn du also ein Ziel verlautbarst, wie zum Beispiel „Ich werde 50 Pfund abnehmen.“ Dann sei sicher, dass es umsetzbar ist, und dann bleibe dabei. Wenn du irgendeinen Zweifel hast, dass du nicht imstande sein wirst es zu

erreichen, warum beginnst du nicht mit einem einfacheren Ziel, etwa indem du dir sagst „ich werde beginnen etwas Gewicht zu reduzieren.“ Das ist ganz gut und akzeptabel, und wenn es dir gelingt dein Ziel erreichen, 50 Pfund oder wie viele Pfund auch immer zu verlieren, dann fühlst dich nachher viel besser mit dir selbst. Das Problem ist, sich nicht selbst zu überfordern und zu ehrgeizig zu sein, und sich in seinem Verstand mit Zahlen und Statistiken zu beschäftigen, anstatt jeden Tag das Bekenntnis zu erneuern, Gewicht zu verlieren. Aus diesem Übereifer und Überforderung heraus resultiert dann oftmals, dass man sein Ziel nicht erreicht und es damit endet, dass man sich schlecht fühlt und man zu sich so etwas sagst wie, „ich bin ein Versager.“

Denke daran, nicht die negativen Gedankenmuster zu rufen und damit zu stärken!

Der Ursprung von selbstkritischem Denken

Viele unserer Überzeugungen entstehen im Kinder- und Jugendlichen-Alter und werden zu unseren „Kern“-Glaubensmustern. Diese sind dann die wichtigsten Ansichten, die wir später als Erwachsene weiterhin über uns haben. Damit wir in einer Weise funktionieren, die sich gut oder bequem anfühlt, müssen wir positive Kernüberzeugungen beibehalten. Das heisst, wir müssen Gedanken stärken, wie zum Beispiel „ich bin sympathisch“ oder „ich lerne es“ oder „ich bin ein guter Mensch“, usw. Allerdings haben wir auch negative Kernüberzeugungen, die sich jedoch nicht zeigen bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir für sie anfällig sind, zum Beispiel wenn wir wütend, verletzt oder gestresst sind. Dann tauchen sie automatisch als kontraproduktive Gedanken in unserem Verstand auf und fühlen sich an als hätten sie Kontrolle oder Macht über unser Denken.

Als Kinder verstehen wir nicht wie unsere Gedanken zu unseren Überzeugungen werden, und wir sind sehr gefährdet, von unseren Kameraden und den Erwachsenen um uns herum beeinflusst zu werden. Wir wollen auch gemocht und akzeptiert werden, und so ist es leichter, sich der Meinung von jemand anderem anzuschliessen, auch wenn wir nicht unbedingt damit einverstanden sind oder sie mögen. Das Resultat ist, dass wir oftmals mit einiger Negativität in unserem Glaubenssystem aufwachsen, und es kann starr werden oder sogar fixiert sein gegenüber bestimmten Ideen oder Meinungen.

Dies kann so sein bis du als Erwachsener einen negativen oder angstbasierten Gedanken hinterfragst, welcher sich in eine Überzeugung gewandelt hat, so dass du in Gedanken zurückgehst und dich erinnerst, wer dir erzählt hat, dass „du nicht gut genug bist“ oder „dass es nichts bringt“ oder etwas, das jemand zu dir irgendwann gesagt hat, das kritisierend oder erniedrigend war. Das hilft dir die Punkte zu verbinden, wenn du aufhörst deine Authentizität zu leben. Wenn du das tust, dann kann du den negativen Gedanken, den du seit so langer Zeit über dich gedacht hast, infrage stellen:

1. Das ist nicht dein ursächlicher Gedanke.
2. Du hast ihn von irgendjemand gehört.
3. Du magst ihn nicht.
4. Er macht nicht, dass du dich besser fühlst.
5. Er dient dir nicht.
6. Er kontrolliert dein Denken.
7. Du magst ihn nicht behalten.

Ein Gedanke der nicht deinem Wohlergehen dient oder dein Leben auf eine negative Weise beeinflusst ist oftmals ein Gedanke, der aus dem richtigen Mass geraten ist – das heisst, er ist verzerrt und hat nichts mit der Realität zu tun. Wenn du einen negativen Gedanken hinterfragst, der real ist, dann wirst du herausfinden, dass er durch Fakten und Beweise gesichert ist und dadurch auf Wahrheit basiert. So könnte zum Beispiel eine Überzeugung wie, „ein schlechter Koch zu sein“, oder du bist „schlecht im Sport“ oder „nicht gut in Mathematik“ bewiesene sein durch ein verbranntes Abendessen oder durch schlechte Ergebnisse im Sport oder in Mathematik. Und du fühlst, dass da nichts Verzerrtes oder Unwahres daran ist, dass du nicht gut darin bist. Das Problem sind wirklich nicht deine Defizite oder dein Unvermögen. Es sind die negativen unterminierenden Gedanken, die ständig fortfahren dich zu schelten, die das meiste Leid erzeugen. Und das kann viel schädlicher sein als die Wahrheit selbst. Ich meine, alle von uns sind gut in einigen Dingen und nicht so gut in anderen. So ist das Leben. Allerdings ist es die negative Wahrnehmung, die wir über sie haben und die negativen Dinge, die wir uns selbst erzählen, die uns klein machen und nicht unserem Wohlbefinden dienen. Es kommt darauf an, wie wir einen Kommentar interpretieren, den jemand über uns abgibt, oder was wir uns selbst über die Dinge erzählen, die wir als Schwächen wahrnehmen, das dann bestimmt, was wir als wahr anerkennen und was nicht.

Zum Beispiel denkst du vielleicht über dich, dass du ein Verlierer bist oder nicht liebenswert, weil du in irgendetwas nicht gut oder erfolgreich bist. Anstatt das als wahr zu akzeptieren, musst du diese negative Etikettierung hinterfragen oder dich selbst fragen „Wer sagt das?“ Wenn du auf diese Weise vorgehst entlarvst du negative Überzeugungen, die du von dir hast. Nur weil du in einer bestimmten Sache nicht gut oder erfolgreich bist, macht dich das nicht zu einem Verlierer oder nicht liebenswert.



Frage, was deine Glaubenssätze sind – und hinterfrage sie

Niemand wird als Verlierer oder nicht liebenswert geboren. Das sind negative Meinungen und Überzeugungen, die wir über uns selbst haben, weil wir auf diese Weise eine herausfordernde negative Erfahrung oder das was jemand über uns gesagt hat, interpretiert haben.

„Wer sagt das?“ heisst dich selbst zu fragen „Wer sagt, dass ich ein Verlierer bin oder nicht liebenswert?“ „Erzähle ich mir selbst, dass ich ein Verlierer bin und nicht liebenswert?“ oder „sagt das irgendjemand anders über mich?“ Du musst das zuerst herausfinden bevor du dir die sechs nachfolgenden Fragen der Methode stellst. Es ist wichtig, dass du die Verantwortung für deine negativen Überzeugungen übernimmst. Und indem du das tust, kannst du verstehen, dass du deine negativen Gedanken nur ändern kannst, wenn du das willst. Selbst wenn dein negativer Gedanke oder deine Meinung über dich etwas war, das du akzeptiert hast, weil jemand anders diese Meinung über dich hat, liegt es immer noch an dir, es zu ändern, wenn du es nicht magst. Mit dem „Wer sagt das?“ ist es sehr einfach negative Gedankenmuster zu hinterfragen. Du fährst dann fort mit einer kurzen Reihe von Fragen, die dir helfen festzustellen, ob deine Gedanken deinem Wohlbefinden dienen und dich unterstützen und bestätigen im Erreichen deiner Ziele und Wünsche.

Wir können uns alle möglichen Dinge erzählen, die wir uns anders wünschen: „Ich wünschte, ich wäre grösser, dünner, schlauer, kreativer, erfolgreicher“, etc. Wir alle haben Dinge uns selbst betreffend, die wir uns wünschten, dass sie anders wären, aber es ist wichtig zu bemerken, wenn sich diese Gedanken in eine negative Attacke uns selbst gegenüber verwandeln. Es gibt einen grossen Unterschied zwischen Wünschen oder Meinungen über sich selbst, die ehrlich und harmlos sind – im Gegensatz zu einem negativen Gedankenmuster, an das wir uns heften.

Dir zu wünschen, dass du dünner, schlauer, erfolgreicher, oder was auch immer bist, sind natürliche Wünsche und manchmal notwendig und hilfreich als Motivation um zu erreichen, was du willst. Wie auch immer, wenn du nicht positive, bekräftigende Gedanken rund um deinen Wunsch erschaffst, werden negative Gedanken auftauchen und die Erfüllung deiner Wünsche und Ziele untergraben.

Ich sage nicht, dass jeder einzelne Gedanke, den wir haben, begeisternd und förderlich ist oder sogar sein sollte, aber da jeder negative Gedanke alles in deinem Leben beeinflusst, kannst du auch entscheiden, dass du deinen internen Dialog positiv und produktiv gestaltest. Dies vermittelt dir ein gutes Gefühl über dich selbst, und ein bisschen Lob für sich selbst kann sicher nicht schaden. Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist eine Sache, aber dich selbst nieder zu machen ist völlig nutzlos, kontraproduktiv und dient in keinem Fall deinem Wohlbefinden.

Dein authentisches Selbst

Die „Wer sagt das?“-Methode wird dir helfen, den Grund deines negativen Denkens zu erkennen, sodass du weisst, was real ist und was nicht. Betrachte dies als ein „Wahrheits-Barometer“ oder deinen Kompass, der auf dein authentisches Selbst hinweist – auf das DU, das ganz war und in einem „wahren, natürlichen“ Zustand existierte, bevor deine negativen Gedanken und Überzeugungen deine Wahrnehmung von deinem wirklichen Wesen, von deinem Selbstwertgefühl und gesunden Selbstbild beeinflussten und verzerrten. Es ist Zeit, zu deinem ursprünglichen, authentischen Selbst zurückzukehren, und jemand zu sein, der es verdient sich selbst zu lieben und zu akzeptieren, das Wesen, das du wirklich bist, und gemeint bist zu sein. Und wenn es dein Ziel ist bestimmte Dinge von dir zu verändern, wenn du dich verbessern möchtest, geh freundlich mit dir um und begegne dir nicht mit negativer Kritik. Du wirst viel bessere Resultate erhalten, wenn du dich ermutigst besser zu werden in etwas oder

dein Bestes zu geben, indem du das mit positiven Gedanken unterstützest und begleitest. Deine Gedanken sollten dich mit Jubel begleiten und nicht mit Buh-Rufen.

Sei dir klar über deine Wünsche und die bewussten positiven Gedanken, die du dir selbst sagst, welche dann in deinem Unterbewusstsein als Glaubensinhalte gespeichert werden.

Deine Gedankenmuster und deren Ursprung zu erkennen ist jedoch nur der Beginn der Reise des Bewusstwerdens, eine Reise, die dir schliesslich erlauben wird, deine negativen Gedankenmuster zu bemerken, zu verstehen und zu beseitigen, und zwar besser als je zuvor. Und die dich befähigt diese zu kontrollieren anstatt von ihnen kontrolliert zu werden.

Das Hinterfragen negativer Gedankenformen wird dir helfen eine förderliche Beziehung zwischen dir und deinen Gedanken zu bilden, was bedeutet, dass es ein zusammenhängendes Arbeitssystem geben wird, indem deine Gedanken, denen du erlaubt hast, deinen Geist zu „besetzen“, zuerst von dir gereinigt werden. Das beinhaltet auch, dass du verantwortlich bist für sie – ein wichtiger Schritt, wenn du bewusst Gedankenmuster kreieren willst. Du musst der Regulator dafür sein, welche Gedanken bleiben und welche gehen sollen.

Allerdings, damit die „Wer sagt das?“-Methode für dich wirklich funktioniert und die besten Ergebnisse liefert, ist es wichtig, dass du dir ganz klar darüber bist, wie deine Gedanken arbeiten, und dass du deine negativen Gedankenmuster in förderliche positive Gedanken mit Gehalt wandelst. Es muss deine neue Art zu denken werden, die mentale Disziplin erfordert. So wie du dich um deinen Körper kümmerst würdest, um ihn fit und gesund und in guter Form zu halten oder gesund zu essen, um auf deine Gesundheit zu achten, musst du dich um dein Denken kümmern und dafür sorgen, dass deine Geistesgesundheit optimal ist.

Der erste Schritt

Bevor du die „Wer sagt das?“-Methode anwendest, ist das erste was du tun musst, wenn ein unerfreulicher oder negativer Gedanke in deinem Kopf auftaucht und droht dich aus der Bahn zu werfen, ihn auf die richtige Weise zu betrachten.

Anerkennen:

Anerkenne seine Existenz, auch wenn es dich aufwühlt. Leugne ihn nicht oder versuche ihn nicht wegzuschieben. Das erlaubt dir, zu erkennen, dass du einen negativen Gedanken hast. Akzeptiere, dass es geschieht. Das hält dich im Hier und in der Gegenwart. Im Jetzt zu sein ist wichtig, weil es dir erlaubt deinen Fokus auf das zu richten, was im „Jetzt“ auftaucht, was wirklich und real ist, anstatt auf das Gefühl, das es umgibt.

So zu handeln hilft dir in einem Beobachtermodus zu sein, anstatt in einem reaktiven Modus.

Beobachtermodus:

Deine Gedanken zu beobachten heisst, dass du ihnen zuhörst wie ein Zeuge. Das erlaubt dir, dich von deinen negativen Gedankenmustern zu trennen und von ihnen unabhängig zu sein. Wenn du so handelst, reagierst du nicht auf sie oder lässt es nicht zu, dass sie deinen Geisteszustand in irgendeiner Weise beeinflussen, sondern du bist dir ihrer nur bewusst.

Reaktiver Modus:

Reaktiv zu sein ist das Gegenteil von Beobachtung. Reaktiver Modus bedeutet, dass du auf dein negatives Denken schnell reagierst, ohne es anzuerkennen oder zu beobachten. Wenn du in diesem Zustand bist, kannst du dich nicht von deinem negativen Denken distanzieren, noch kannst du es hinterfragen um herauszufinden, ob es real ist oder nicht. Du bist dem negativen Gedanken ausgeliefert und er kontrolliert dich.

Indem du deinen negativen Gedanken anerkennst und ihn nicht als Reagierender, sondern als Beobachter genau untersuchst, kannst du feststellen, ob es sich um ein produktives Denken handelt, das dir hilft, positiv durchs Leben zu gehen und dein Wohlbefinden unterstützt, oder ob er ein Gedanke ist, der dich ängstlich macht und dich schlecht fühlen lässt und in keiner Weise deinem Wohlbefinden dient.

Dann kannst du beginnen zu fragen „Wer sagt das?“ um herauszufinden, was dieses negative Gedankenmuster in deinem Geist macht und was es von dir will. Denke über es, wie über einen Eindringling. Das erste, was du jemanden fragen möchtest, der in deinem Raum eintritt oder eindringt, ist: „Was machst du hier?“ oder „Was willst du?“ Die Person gehört nicht zu deinem persönlichen Raum, und hat kein Recht hier zu sein.

Dasselbe kann über einen negativen, aufdringlichen Gedanken gesagt werden, der in deinem Verstand unerwartet und ungebeten auftaucht. Wenn du der Beobachter bist, wirst du die gleiche Art von Befragung auf deine negativen oder störenden Gedanken anwenden, wie du einen Eindringling befragt hättest. Das ist der Grund, warum das erste, was du zu tun hast ist, dich zu fragen, wenn ein negativer Gedanke in deinem Verstand auftaucht, „Wer sagt das?“ was bedeutet: „Wer sagt diesen Gedanken in meinem Kopf und warum?“ Das hilft dir sofort festzustellen, was dieser Gedanke in deinem Kopf macht und was er von dir will. Diese erste Frage wird auch einen Prozess in Gang setzen, den du brauchst um dein negatives Denken zu identifizieren und zu hinterfragen, um zu erkennen, ob es real oder nicht real ist.

Die anschliessenden Fragen werden dir helfen dein negatives Denken noch mehr zu erforschen und von allen Seiten zu beleuchten, und die Absicht dahinter zu erkennen. Durch das Analysieren, kannst du dann entscheiden, ob du deinen negativen Gedanken behalten oder loslassen willst – eine Entscheidung zu treffen, die mit dir selbst im Einklang ist. Du hast die Kontrolle über deine Gedanken und zwar immer.

Wenn du einen negativen Gedanken mit „Wer sagt das?“ hinterfragst, verlangst du eine Antwort darauf, wer für diesen Gedanken in deinem Verstand verantwortlich ist. Mit anderen Worten, wie kam er dorthin? Sobald du es herausgefunden hast, bist du verantwortlich dafür, was du mit ihm machst. Ist es dein ursprünglicher Gedanke, oder ist es ein Gedanke von jemand anders und du hast ihn als deinen eigenen angenommen? Du kannst sogar entdecken, dass es ein alter Gedanke ist, der Teil deiner Kernüberzeugungen geworden ist, und es jetzt Zeit ist ihn zu hinterfragen und ihn loszulassen.



Die „Wer sagt das?“-Methode

Die „Wer sagt das?“-Methode wird einen Prozess in Gang setzen, der nötig ist, um deine Gedanken besser kennen zu lernen und zu verstehen. Du wirst imstande sein negatives Denken zu hinterfragen, wenn es unerwartet auftaucht und dich sabotiert, dich kontrolliert, dich klein macht und dich davon abhält, dein wahres Selbst zu sein. Sie wird dir helfen deine Ziele zu erreichen und ein erfülltes und glückliches Leben zu führen.

Wie ich schon sagte, kannst du kein glückliches Leben führen, wenn du infolge deiner inneren Dialoge mit dir selbst im Konflikt bist oder leidest. Wenn du die folgenden Fragen anwendest und ihnen erlaubst dein Führer bei der Verwaltung deiner Gedanken zu sein, wirst du sehen, wie eindeutig und klar deine Wahrnehmung wird und wie du in der Lage sein wirst schnell zu erkennen und identifizieren, welche deiner Gedanken real sind und welche nicht. Wenn du die „Wer sagt das?“-Methode mit Beständigkeit anwendest wirst du letztendlich zu der Schlussfolgerung kommen: „Wenn dieser negative Gedanke mein Wohlergehen nicht unterstützt, dann habe ich keinen Gebrauch dafür.“

Diese Methode regelmässig zu benutzen stellt dir auch Werkzeuge zur Verfügung, die dir die Möglichkeit geben negative Gedankenmuster, die dich auf einen unproduktiven Pfad ziehen, sofort zu identifizieren und zu hinterfragen. Sie wird dir ermöglichen dies bereits im Ansatz zu erkennen und dadurch verhindern, dass du dich auf einen „falschen Weg“ begibst, der dich vom Erreichen deiner Ziele abhält. „Wer sagt das?“ wird dir helfen, auf Kurs zu bleiben, sodass du die positive Einstellung schaffen kannst, um Erfüllung zu erreichen.

Die „Wer sagt das?“-Fragen

1. Wer sagt das?

2. Habe ich gehört, dass jemand irgendwann diesen Gedanken ausgesprochen hat?
3. Mag ich diesen Gedanken?
4. Fühle ich mich mit diesem Gedanken besser?
5. Arbeitet dieser Gedanke für mich?
6. Habe ich „Kontrolle“ über diesen Gedanken?
7. Will ich diesen Gedanken behalten oder loslassen?

Diese sieben Fragen werden die Werkzeuge in deinem „Arsenal“ sein, um das zu bekämpfen, was sich in deinem Kopf wie eine geistige Schlacht anfühlen kann. Wenn du diese Werkzeuge immer dann zur Hand hast, wenn du sie benötigst, kannst du fühlen, wie du deinen Geist jederzeit leiten kannst. Du wirst dich ermächtigt fühlen und wissen, dass du die Kontrolle über deine negativen Gedankenmuster hast und nicht sie über dich.

Aufschlüsseln der Fragen

Indem du dich fragst „Wer sagt das?“, kannst du dich mit einem negativen oder furchtbasierten Gedanken konfrontieren und ihn hinterfragen, um herauszufinden, was er in deinem Kopf tut. Wenn du antwortest: „*Ich* denke diesen Gedanken“, dann übernimmst du damit die Verantwortung für deinen negativen Gedanken und kannst den Prozess der Befragung beginnen und ihn näher untersuchen um herauszufinden, welchem Zweck er dient im Hinblick auf dein Wohlbefinden. Du fährst fort, dich selbst zu fragen:

Habe ich jemanden diesen Gedanken sagen gehört?

Du findest heraus, ob dies dein eigener Gedanke ist oder wann er dir in den Sinn kam, weil jemand anders – z.B. ein Elternteil, Verwandter, Lehrer, Ehepartner, Chef – ihn über dich geäußert hat. Indem du den Urheber des Gedankens identifizierst, kannst du erkennen, ob jemand anders der Urheber des ursprünglichen Gedankens war und somit nicht zu dir gehört.

Magst du diesen Gedanken?

Du findest heraus, ob dieser Gedanke erstrebenswert oder ansprechend für dich ist. Wenn nicht, warum denkst du ihn?

Fühle ich mich besser mit diesem Gedanken?

Du findest heraus, ob dieser negative Gedanke dich aufbaut oder niederdrückt, er dein Gefühl verbessert oder er dich schlechter fühlen lässt. Wenn er nicht macht, dass du dich besser fühlst oder er dein Selbstwertgefühl steigert, warum denkst du ihn?

Unterstützt dieser Gedanke mich?

Du findest heraus, ob dieser Gedanke für dich nützlich und produktiv ist und ob er dich bei deinen Wünschen und Zielen unterstützt. Wenn nicht, warum denkst du ihn?

Übt dieser Gedanke ein Kontrolle aus über mich?

Du findest heraus, ob dieser negative Gedanke in irgendeiner Weise Macht über dich hat oder dich behindert, oder ob du die Kontrolle über ihn hast. Wenn nicht, warum denkst du einen

Gedanken, der die Macht hat, Kontrolle über dich zu haben?

Will ich den Gedanken behalten oder loslassen?

Du findest heraus, ob du ein negatives Gedankenmuster behalten willst, das keinen nützlichen Zweck für dein Wohlbefinden bietet. Wenn nicht, bist du bereit, ihn loszulassen?

Solange du die Antworten auf diese Fragen nicht kennst:

- + Ist es dein eigener Gedanke?
- + Hat ihn jemand anders gedacht?
- + Magst du diesen Gedanken?
- + Fühlst du dich besser mit diesem Gedanken?
- + Unterstützt dich dieser Gedanke, ist er hilfreich für dich?
- + Hast du Kontrolle über diesen Gedanken?
- + Willst du diesen Gedanken behalten oder loslassen?

... kennst du deine Gedanken nicht gänzlich.

Dieser Auszug zum Thema „Wie man negatives Denken überwindet“ stammt aus dem Buch [„Says Who? How One Simple Question Can Change the Way You Think Forever“](#) – veröffentlicht mit der Erlaubnis der Autorin.

Über die Autorin: Ora Nadrich ist eine Autorin, zertifizierter Life Coach und achtsame Meditationslehrerin. Sie leitet Workshops zum Thema „achtsames Leben“.