

Diese Ansätze helfen dir, deine Gedanken zu kontrollieren

Du bist nicht deine Gedanken

Eine der wichtigsten Erkenntnisse ist zu verstehen, dass du nicht deine Gedanken bist. Du bist die Beobachterin und Chefin deiner Gedanken. Dies zu erkennen gibt dir die Freiheit, dich nicht von negativen oder unerwünschten Gedanken kontrollieren zu lassen.

Zulassen & verstehen

Es ist wichtig, alle Gedanken, die in dir aufkommen, erstmal zuzulassen und sie ohne Urteil zu anschauen. Jeder Gedanke hat einen Ursprung und eine Bedeutung. Indem du sie verstehst, kannst du erkennen, welche Gedanken zu dir gehören und welche nicht. Die Gedanken, die dir nicht helfen oder nicht zu dir gehören, kannst du bewusst verabschieden und loslassen. Stell dir zum Beispiel vor, wie du diese Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lässt, ohne an ihnen festzuhalten.

Regelmäßig Achtsam sein

Durch regelmäßige Achtsamkeitsübungen und Meditation lernst du, deine Gedanken zu beobachten, ohne auf sie zu reagieren. Du schaffst eine Distanz zwischen dir und deinen Gedanken, was dir ermöglicht, bewusster zu entscheiden, welche Gedanken du weiterverfolgen möchtest und welche nicht.

Ich selbst habe eine Erinnerung im Kalender (5x pro Tag), die aufploppt und mir sagt: "Denk dran - woran denkst du gerade".

Affirmationen nutzen

Nutze Affirmationen, um deine Gedanken in eine positive Richtung zu lenken. Wiederhole täglich positive Sätze wie „Ich bin die Herrin über meine Gedanken“ oder „Ich wähle positive und kraftvolle Gedanken“. Das kann dein Unterbewusstsein umprogrammieren und deine Denkweise langfristig verändern.

Deine Gedanken bewusst lenken

Stelle dir vor, deine Gedanken sind wie ein Radio, das du einstellen kannst. Wann immer du bemerkst, dass deine Gedanken in eine negative Richtung abdriften, schalte bewusst um auf einen positiven Gedanken oder erinnere dich an etwas, das dir Freude macht.

Dankbar sein

Dankbarkeit kann deine Gedankenwelt vollkommen verändern - und damit dein Leben. Schreib zum Beispiel täglich drei Dinge auf, für die du dankbar bist. Das lenkt deinen Fokus auf das Positive und stärkt positive Denkmuster.

Verantwortung übernehmen

Entwickle langfristig ein klares Verständnis dafür, dass du die Verantwortung für deine Gedanken hast. Deine Gedanken erschaffen deine Realität. Indem du das erkennst, übernimmst du die Kontrolle und kannst bewusst entscheiden, wie du denken möchtest.

Diese Ansätze helfen dir dabei, die Kontrolle über deine Gedanken zu bekommen. Ich wünsch dir einen schönen Tag und bei Fragen, komm gerne auf mich zu.



Michael