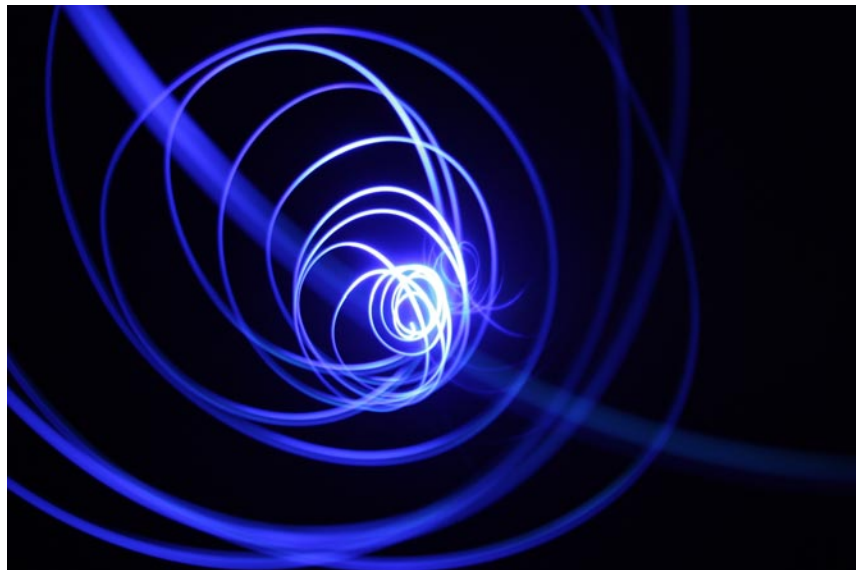


BEV ME-Techniken

5 **Wieder** **positive**



Gedanken **fassen**

Negative Gedankenspiralen – (k)ein Naturereignis

Jeder weiß es: Menschen, die positive Gedanken haben, sind glücklicher, besitzen mehr Energie, sind erfolgreicher und beliebter.

In der Praxis erlebt es aber ebenso jeder und jede immer wieder: Oft ist es gar nicht so einfach, am laufenden Band positive Gedanken zu entwickeln. Nur allzu oft geraten wir in gedrückte Stimmung, haben Ängste und Zweifel, sind pessimistisch, können uns nicht vorstellen, dass das und jenes gut ausgeht. Oder wir sehen mögliche Probleme in der Zukunft riesengroß, dagegen Erfolgsaussichten, wenn wir überhaupt welche erkennen, nur winzig. Es ist auch möglich, dass die sprichwörtlichen »Gespenster der Vergangenheit« nicht mehr aus unserem Kopf herauswollen, obwohl wir mit gutem Recht der Meinung sind, dass sie dort nichts zu suchen haben.

In solchen Fällen ist es gar nicht so einfach, die Negativspirale zu durchbrechen und wieder zu einem auch nur halbwegs gesunden oder gar positiven Denken zurückzufinden.

In diesem Report zeigen wir Dir ein paar Vorgehensweisen, wie Du genau das schaffst. Es sind ganz simple Techniken, die sich aber, wie Du sehen wirst, als verblüffend wirksam erweisen.



Die Gedanken in eine andere Richtung lenken

Wenn Du Dich in einer der gerade beschriebenen negativen Gedankenspiralen befindest, ist es möglich, dass Du Dein Denken gezielt in eine andere Richtung lenkst. Geh dazu folgendermaßen vor:

1 Dir Deines Zustandes bewusst werden:

Damit Du dem Sumpf der negativen Gedanken entkommst, musst Du Dir erst einmal bewusst machen, dass Du drinsteckst. Dieser Hinweis kommt Dir vielleicht überflüssig vor, aber tatsächlich kann es vorkommen, dass Du negativ denkst und Dich unglücklich fühlst und dass Dir das dennoch in irgendeiner Weise »normal« vorkommt, dass Du gar nicht den Eindruck hast, Dich in einem Zustand zu befinden, dem Du entkommen kannst und solltest.

Beobachte daher Deine Gedanken und Gefühle möglichst genau. Es ist auch sehr hilfreich, wenn Du Dich in einer ruhigen Stunde einmal hinsetzt und überlegst: Wie sehen bei mir solche negativen Gedankenspiralen aus? In welchen Situationen gerate ich besonders leicht in solche Spiralen? Welche Anlässe gibt es dafür?

Das Ziel ist es, dass bei Dir jedes Mal, wenn eine solche Gedankenspirale beginnt, sozusagen ein innerer Wecker schrillt, der Dich sofort darauf aufmerksam macht: Hier sollte ich etwas ändern!

2 »Stopp!« sagen:

Der nächste Schritt ist, dass Du bewusst »Stopp!« zu Deinen negativen Gedanken sagst. Du bist der Herr im Haus und entscheidest, was in Deinem Kopf vorgeht!

3 Die negativen Gedanken durch positive ersetzen:

Nun lenkst Du Deine Gedanken auf etwas Positives, auf etwas, das Dir Freude macht, Dich aufbaut, Dich optimistisch stimmt.



Was das sein könnte, überlegst Du Dir am besten schon im Vorfeld in einer ruhigen Stunde. Denn gerade in den beschriebenen Situationen ist es oft schwierig, spontan positive Gedanken zu entwickeln.

Gern kannst Du Dir Deine Ideen aufschreiben – dann hast Du sie im Bedarfsfall im wörtlichen Sinne ständig »greifbar«. Aber Du brauchst Deine Notizen nicht einmal die ganze Zeit mit Dir herumzutragen: Sobald Du das, was Du Dir überlegt hast, aufschreibst, wirst Du es viel leichter im Kopf behalten.

Hier ein paar Anregungen, woran Du vielleicht denken könntest:

- an Dein Kind,
- an Deine Katze/Deinen Hund,
- an einen schönen Urlaubstag,
- an einen schönen Tag mit dem/der Partner/in,
- an ein anderes schönes Erlebnis in der Vergangenheit,
- an einen beruflichen/sportlichen/persönlichen Erfolg, den Du einmal erzielt hast,
- an ein Lob von jemandem, der Dir wichtig ist,
- an ein Ereignis in der Zukunft, auf das Du Dich besonders freust,
- und so weiter, und so fort ...

Fokussiere Deine Gedanken ganz fest auf dieses positive Moment, und Du wirst merken, dass es Dir besser geht!



Körperliche Aktionen gegen den Blues

Mit dem Austausch negativer Gedanken gegen positive wirst Du im Alltag recht gute Erfolge erzielen. Die Methode hat den großen Vorteil, dass sie praktisch immer und überall ausführbar ist. Egal, ob Du in einer Besprechung oder in einem Vortrag sitzt, ob Du im Zug fährst oder ein Konzert besuchst – die entscheidenden Vorgänge spielen sich zu hundert Prozent in Deinem Kopf ab, erfordern keine Bewegung und fallen niemandem in der Nähe auf.

Noch wesentlich wirksamer wird die Methode allerdings, wenn Du sie zusätzlich mit körperlichen Aktionen kombinieren kannst.

Der Hintergrund ist ein Effekt, der als »Body-Feedback« bezeichnet wird: Jedermann weiß, dass sich der seelische Zustand eines Menschen an seiner Körperhaltung ablesen lässt. Wer gut gelaunt und optimistisch ist, hält sich gerade und trägt den Kopf hoch. Wer dagegen niedergeschlagen ist, der lässt buchstäblich »den Kopf hängen«.

Die Wissenschaft hat schon vor Jahren herausgefunden, dass dieser Effekt ebenso in umgekehrter Richtung funktioniert. Das heißt etwa: Wenn ein trauernder Mensch sich bewusst aufrichtet, den Kopf hebt und den Blick nach oben lenkt, bessert das seine seelische Situation.

Diese Erkenntnis kannst Du Dir zunutze machen, wenn Deine Gedanken Dich wieder einmal »runterziehen« wollen. Ich schlage Dir im Folgenden einige mögliche Aktionen vor. Du brauchst Dir nicht jede zu eigen zu machen, Du wirst sowieso nicht alle in jeder Situation durchführen können. Aber probiere unsere Tipps aus und übernimm dann das, was Dir am besten hilft und was gerade möglich ist:

■ Den Raum verlassen:

Schon eine andere Umgebung kann sich auf Deine Gedankenstrukturen auswirken und sie zum Besseren verändern.



■ Die Arme nach oben strecken, den Blick nach oben richten:

Das bewirkt, dass Du Deinen Körper aufrichtest und so Dein innerer »Optimismus-Modus« aktiviert wird.

■ Lachen:

Was für Deine Körperhaltung gilt, gilt ebenso sehr für Deine Gesichtsmuskeln: Wenn Du Gesten machst, die Dein Gehirn als »freudig« oder »lustig« interpretiert, hat es den Eindruck: Hier ist etwas erfreulich oder lustig. Damit verbessert sich automatisch Deine Stimmung, es fällt Dir leichter, wieder positive Gedanken zu fassen.

Das kannst Du nutzen, indem Du ein Gesicht machst, als ob Du lächeln oder, noch besser, lachen würdest.

Noch effektiver wird das Ganze, wenn Du überhaupt den Vorgang des Lachens simulierst. Atme stoßweise aus, wie beim Lachen, und mach dabei halblaut das typische »Ha, ha, ha, ha ...«.

Am allerbesten funktioniert das Ganze, wenn Du Dich dabei vor einen Spiegel stellst und Dein lachendes Gesicht zusätzlich *siehst*, denn Lachen steckt bekanntlich an, und Dein Unterbewusstsein meldet in diesem Fall, dass Du irgendein lachendes Gesicht vor Dir hast!

■ Hüpfen oder hopsen:

Je nachdem, wo Du Dich gerade befindest oder was Du gerade machst, kannst Du auch hüpfen oder (beim Gehen) hopsen.

Vielleicht fallen Dir noch weitere Körperbewegungen und Aktionen ein, die für Dich eine Gedankenverbindung mit Zuständen wie Freude und Optimismus haben und die Dir ebenfalls helfen, Deine Stimmung und Deine Gedanken positiver werden zu lassen!

Wir können Dir nur raten: Probiere die hier geschilderten Techniken und Methoden möglichst bald aus, beobachte bewusster, achtsamer als bisher Deine



Stimmungen und Gedanken, durchbrich mithilfe unserer Tipps Negativspiralen – und gewinne so mehr Optimismus und Lebensqualität!

Solltest Du zu dieser Technik – oder auch zu anderen BEV-Techniken – noch Fragen haben oder Unterstützung brauchen, dann kontaktiere uns einfach unter Support@bev-methode.de



Impressum

© 2022 Clever und Vital UG (haftungsbeschränkt),

88167 Gestratz, Germany

All rights reserved.

Veröffentlichung, auch auszugsweise, ist nur aufgrund schriftlicher Genehmigung des Copyright-Inhabers erlaubt.

Hinweis:

Um den Lesefluss nicht zu beeinträchtigen, verwenden wir bei personenbezogenen Substantiven und Pronomen zwar häufig nur die gewohnte männliche Sprachform, meinen aber gleichermaßen Personen weiblichen und diversen Geschlechts.

