



# Denken ist mehr, als warme Luft im Kopf herumwirbeln

Gedanken schaffen positive oder negative Welten – je nachdem, wie der Einzelne dazu eingestellt ist. Das menschliche Hirn und Denken haben das Potenzial, mit positivem oder negativem Denken sich selbst, aber auch andere zu beeinflussen. Wer eigene Gedanken und Gefühle identifizieren kann, ist fähig, seine ausgesandten positiven oder negativen Schwingungen zu erkennen. von Esther Bezzola

**G**edanken sind die Ausgangslage, um etwas in unserem Leben zu erschaffen. Denken hat ein enormes Potenzial in sich. Man kann dieses nutzen, oder man kann es auch einfach ignorieren und brach liegen lassen.

Sicher ist jedoch: Wenn die menschliche Gedankenkraft genutzt wird, kann auch das Potenzial ausgeschöpft werden – egal, ob im Beruf, Sport oder im Alltag.

## Schwingungen haben Auswirkungen

Denken setzt enorme Kräfte frei. Positive Gedanken bauen eine Person auf, negative Gedanken verunsichern und ziehen in die Tiefe.

Zu jeder Stimmung und zu jedem Gefühl wird eine Schwingung erzeugt. Entweder positiv (+) oder negativ (-). Jeder Mensch sendet also entweder positive oder negative Schwingungen aus. Ob wir wollen oder nicht, alle senden ständig Schwingungen aus. Der Volksmund sagt auch: «Der verbreitet eine schlechte Stimmung» oder «ich finde, hier herrscht keine gute Stimmung.»

Also in jedem Moment des Daseins, in dem ein Mensch ein bestimmtes Gefühl oder eine bestimmte Stimmung hat,

wird entweder eine positive oder eben eine negative Schwingung erzeugt.

Ein Beispiel: Wenn eine Person am Morgen übellaunig und gereizt ins Büro kommt, sendet sie natürlich negative Schwingungen aus. Dieser Person wird wahrscheinlich während des ganzen Tages wenig Erfreuliches erleben.

Ein zweites Beispiel: Der Teamleiter eines Unternehmens ist hellauf begeistert von einem Projekt. Natürlich sendet er damit positive Schwingungen aus, dies wiederum wirkt sich positiv auf seine Mitarbeitenden aus.

In beiden Fällen reagiert einfach nur die Schwingung der einzelnen Personen.

## Positive Gedanken bringen Nutzen

Menschen können pro Tag ungefähr 60 000 Gedanken fassen. Das ist eine ganze Menge. 72 Prozent dieser Gedanken sind jedoch flüchtig und unbedeutend. Trotzdem wirken sie auf die denkende Person. Immerhin 25 Prozent der gefassten Gedanken sind der Kategorie «Sondermüll» zuzuordnen. Diese sind destruktiv und schaden dem Denkenden selbst – aber auch den anderen.

Nur ganze drei Prozent sind aufbauende und hilfreiche Gedanken, die dem



Positive Schwingungen erzeugen ein positives Arbeitsklima – jeder Einzelne hat es selbst in der Hand, sich selber und sein Umfeld anzustecken.

Einzelnen und seinem Umfeld Nutzen bringen. Positive Gedanken sind effektiv und stimmen zuversichtlich.

## Gedanken werden Worte

Menschen können also in jedem Moment sagen, ob die Schwingungen, die von ihnen ausgesendet werden, positiv oder negativ sind – einfach, indem aktuelle eigene Gefühle und Gedanken identifiziert werden.

Und die Umschaltung von negativen auf positive Gefühle kann mit anderen, gegenteiligen Worten und Gedanken vorgenommen werden – auch wenn bei belastenden Erlebnissen (z. B. Todesfall in der Familie) und negativen Vorkommnissen (z. B. Arbeitsunfall) mit positiven Gedanken nicht plötzlich alles gut ist.

Aber das Gedankengut beeinflusst das Leben. Ob positiv oder negativ, hängt vom Einzelnen allein ab.

■ Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulations-trainerin, Weinbergstrasse 1  
7000 Chur  
Telefon 081 356 03 08  
[www.mentalyou.ch](http://www.mentalyou.ch)