



Südostschweizjobs.ch
Arbeiten in der Region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59
Agenturen in Arosa, Bonaduz, Ilanz, Lenzerheide
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:
www.Südostschweizjobs.ch

Die Macht der Gedanken positiv nutzen

Gedanken beeinflussen das eigene Handeln und wirken sich auf Geist und Körper aus. Wer sich nicht von einer negativen Gedankenwelt beherrschen lassen will, soll bewusst schöne und angenehme Gedanken suchen.

Von Esther Bezzola*



Die Börse taucht – Stress und Angst dominieren ...
Bild Archiv Keystone

Angsterfüllte Gedanken, ob man fremden oder eigenen Ansprüchen genüge, haben oft negative Auswirkungen auf Geist und Körper. Menschen sind in solchen Situationen möglicherweise unruhig, können nur schlecht schlafen, sind angespannt und merken das auch körperlich – beispielsweise durch Nackenverspannung.

Woran man denkt, hat eine grosse Macht über die geistige Verfassung, über den ganzen Körper. Der Geist produziert wie am Fließband immer neue Gedanken, ohne dass man dies bewusst merkt. Die Gedankenmaschine arbeitet manchmal gegen eine Person und produziert viele Gedanken, die nicht guttun, so zum Beispiel:

- «Meine To-do-Liste ist heute ganz schön lang, das wird ein richtig anstrengender Tag.»
- «Warum brauche ich nur immer so lange für ...?»
- «Ob das wohl gut ist, so wie ich das jetzt mache?»
- «Was, wenn ich es nicht schaffe?»
- «Das ärgert mich gewaltig, dass das nicht geklappt hat.»

Natürlich ergeben stressige, traurige und ängstliche Gedanken oftmals einen Sinn. Sie sind in vielen Situationen eine Hilfe, weil sie Menschen warnen und sie zum Handeln bringen. Zum Problem werden diese schlechten Gedanken aber dann, wenn sie dauerhaft auftreten und eine Person beherrschen.

Im Stress etwas Positives denken

Das Gute an der ganzen Sache ist: Man kann beeinflussen, was man denkt, z. B. gerade jetzt an eine Giraffe, die Blätter kaut – und siehe, es funktioniert. Selbst im totalen Stress geht das. Man braucht in solchen Momenten nur lange genug bewusst an etwas zu denken, das



... positive Gedanken heitern auf.

Bild Archiv Keystone

schön ist oder gutgetan hat. Zum Beispiel an ein wirklich tolles Kompliment, an den ersten Kuss, oder wenn etwas zutiefst berührt und inspiriert hat, vielleicht ein Naturerlebnis, das Spielen mit einem kleinen Kind, das Betrachten eines jungen Tieres. Das gute Gefühl hält

zwar nicht ewig, aber für den Moment hat man damit gezielt ein gutes persönliches Gefühl erzeugt. Es geht keinesfalls darum, Gedanken, die ärgerlich, traurig oder ängstlich sind, wegzudenken. Solche Gefühle sind normal und gehören zum gesunden seelischen Gleichgewicht. Aber ebenso gehören gute Gedanken und Gefühle dazu.

Mit guten Gedanken durch den Tag

So kann man sich täglich Situationen überlegen, in denen man gelacht und Liebe gespürt hat. Am besten morgens, dann startet man gleich mit einem positiven Gefühl in den Tag. Es besteht die Wahl: hat die Gedankenmaschine freien Lauf, oder soll sie ab und an mal unterbrochen werden, um sich selbst etwas Gutes zu tun und gezielt Momente zu schaffen, in denen man sich wohlfühlt?

* Esther Bezzola ist diplomierte Mental- und Stressregulationstrainerin
Weinbergstrasse 1, 7000 Chur
www.mental4you.ch
info@mental4you.ch