

Glaubenssätze verändern

Mit negative Gedanken sinnvoll umgehen

Auch bei Glaubenssätzen gilt: **Je höher du schwingst und je mehr du „online“ bist**, desto mehr kannst du deinem Denken vertrauen – **desto produktiver sind auch deine Glaubenssätze**.

Umgekehrt, wundere dich nicht, wenn „alte“, längst bearbeitete Glaubenssätze wieder auftauchen, wenn du gerade mies drauf bist.

Das beste Mittel, um Glaubenssätze zu „verändern“, ist dafür zu sorgen, dass es dir gut geht.

Wenn du auf einer höheren Frequenz schwingst, empfängst du die negativen Gedanken nicht oder sie tangieren dich nicht. Erinnerung dich: Du musst das „Radioprogramm“ nicht ändern. Wenn du den Sender wechselst, ändert sich das Programm automatisch. So ersparst du dir viel Arbeit an Glaubenssätzen.

4 Tricks

Glaubenssätze – und damit auch dein Selbstbild – sind **Gedanken, die du immer wieder denkst**. Du kannst also damit genauso umgehen, wie mit jedem anderen negativen oder destruktiven Gedanken, dem du keine Aufmerksamkeit schenken möchtest.

1. Beobachte deine Gedanken einfach nur!

Negative Gedanken und Glaubenssätze schaden dir nur, wenn du dich von ihnen in ihren Bann ziehen lässt. Sie **leben von der Energie und Aufmerksamkeit**, die du ihnen schenkst – das ist wie Nahrung für sie. Statt sich mit diesen Gedanken zu identifizieren und sie zu füttern, kannst du das „Drama“ in deinem Kopf einfach nur beobachten – so als hätte es nichts mit dir zu tun, was sich in deinem Oberstübchen abspielt. So als schaut du einem „Film“ zu, mit du dich nicht identifizierst.

Du entziehst dem „Monster“ seine Nahrung.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Zum einen Ohr rein und zum anderen wieder raus: Du weißt sicher, wie das ist, wenn dir jemand etwas erzählt, was dich gar nicht interessiert, du aber nicht die Flucht ergreifen kannst. Du gar nicht richtig zuhörst, weil dich das einfach nicht interessiert. Wenn du auf keine Weise auf die Geschichten reagierst und nicht in das Gespräch einsteigst, hört dein Gegenüber früher oder später auf, dich vollzuquatschen. So ähnlich funktioniert das mit deinem Kopf!

2. Stell negative Gedanken in Frage!

Es gibt Menschen, die alles zerplücken und in Frage stellen. Das kann manchmal hemmend sein, aber wenn es um negative Gedanken und Glaubenssätze geht, ist diese Eigenschaft Gold wert. Frag dich:

- **Ist das wirklich wahr, was ich da denke?**
- **Könnte es nicht auch anders sein oder anders kommen?**

Vergiss nicht: **Wahr wird, was du für wahr hältst!** Es zahlt sich aus, an solchen Gedanken zu zweifeln – auch und gerade, wenn du sie für wahr hältst, weil du es schon öfters erlebt hast, und dich für neue und andere Möglichkeiten zu öffnen. Zumindest zu glauben, dass es auch anders sein könnte.

3. Mach einen radikalen Schnitt!

Du ertappst dich bei einem negativen Gedanken oder dabei etwas Negatives über dich, das Essen, deinen Körper oder dein Gewicht zu sagen, dann schneide ihn sofort ab. Sag dir:

- **Cut! Das will ich jetzt nicht denken!**
Oder: Cut! Darüber will ich jetzt nicht nachdenken!
Oder: Cut! Das sag ich jetzt nicht!

Nachdem du die „Monstergedanken“ abgeschnitten hast, frag dich:

- **An was könnte ich stattdessen denken?**
Oder: Worüber könnte ich stattdessen nachdenken?
Oder: Was könnte ich stattdessen sagen?

Es gibt unzählige Dinge, mit denen du dich gedanklich beschäftigen kannst oder was du sagen kannst. Vor allem bei „Problemthemen“ kann es manchmal hilfreich sein, an etwas *völlig anderes* zu denken.

Entscheide dich bewusst, wohin du deine Aufmerksamkeit lenken willst.

4. Nutz eine Affirmation!

Du kannst auch **Affirmationen oder ein Mantra nutzen, um deinen Geist in eine konstruktivere Richtung zu lenken**. Also einen Gedanken, den du bewusst wählst. Es bringt allerdings nichts, Gedanken vor sich her zu beten, die von deiner eigenen Schwingung gerade meilenweit entfernt sind. Du kannst nicht fühlen, was du affirmierst, und dein Unterbewusstsein nimmt dir daher nicht ab, was du sagst.

Damit Affirmationen wirken, musst du eine kleine innere Erleichterung spüren. Der **Gedanke muss sich für dich gut und stimmig anspüren**, und dir dabei helfen, dich ein bisschen besser zu fühlen.

Machen wir's praktisch: Angenommen, du erwischst dich gerade dabei, wie du vorm Spiegel stehst und denkst: „Ich bin so dick. Ich hasse meinen Körper. Ich werde nie abnehmen.“ Ich nehme an, dass es nicht deine Absicht ist, mehr davon zu kreieren. Sagen wir du nutzt jetzt Affirmationen wie:

- Ich bin dünn.
- Ich mag meine Figur.
- Ich liebe meinen Körper.
- Ich fühle mich wohl in meiner Haut.
- Ich nehme mit Leichtigkeit ab.

Mit hoher Wahrscheinlichkeit werden sich diese Aussagen nicht stimmig und richtig anfühlen. Dein Gefühlszustand wird sich dadurch nicht wirklich verbessern – **deine Schwingung ist nicht nahe genug an der Frequenz dieser Gedanken**.

Gut möglich, dass dann weitere Monstergedanken auftauchen wie „Ich liebe mich einfach nicht selbst.“, „Ich schaff das nicht, das zu verändern.“ oder „Ich werde mich nie wohlfühlen in meiner Haut.“

In dem Fall sind andere **Gedanken realistischer, stimmiger und daher viel wirkungsvoller**, zum Beispiel:

- Hallo Monstergedanke! Immerhin fällst du mir schon bewusst auf.
- Meine Figur verändert sich langsam – auch wenn ich das noch nicht sehen kann.
- Ich beginne langsam mit meinem Körper und dem Essen Freundschaft zu schließen.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

- Ich bin dankbar, dass mein Körper so gut für mich arbeitet.
- Die Dinge entwickeln sich schon im richtigen Tempo. Ich muss mir keinen Druck machen.
- Ich bin gerade dabei, unbeschwerter und leichter zu werden.
- Ich mag mein Lächeln und meine Augen.

Du kannst von Mal zu Mal entscheiden, welche Affirmationen für dich passen und eine positive Wirkung haben. Überfordere dich nicht! Probiere verschiedene Gedanken aus und prüfe, wie sie sich auf deinen Gefühlszustand auswirken.

Wähl dann jene Gedanken oder Glaubenssätze aus, die sich ein bisschen besser anfühlen – deine Stimmung ein wenig verbessern. Du schaltest quasi vom 1 Gang in die 2 und versuchst nicht direkt vom 1 Gang in die 5 zu kommen. Das funktioniert nicht. Ein bisschen besser. Das genügt.

Diese **4 Tricks kannst du einzeln anwenden oder auch kombinieren** – z.B: eine Weile neutral beobachten und dann einen bewussten Schnitt machen und deine Aufmerksamkeit woanders hinlenken oder eine Affirmation verwenden.

Probiere einfach aus und experimentiere, was für dich funktioniert bzw. wie du deine „Monster“ am besten entmüchtigst.

