

# Wenn Gedanken Gefühle machen...

Webinar bke Online-Beratung

Andrea Hendrich

14. Januar 2025



# Einführung

**Wir leiden mehr an unseren Gedanken leiden als an den Tatsachen/der Wirklichkeit..**

Lucius Annaeus Seneca (ca. 4 v. Chr. - 65 n. Chr.), genannt Seneca der Jüngere; römischer Philosoph, Stoiker, Schriftsteller, Naturforscher und Politiker; Selbsttötung auf Geheiß seines ehem. Schülers Nero (Römischer Kaiser von 54 - 68)

**Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.**

**Unser Leben ist das, wozu unser Denken es macht.**

**Achte auf deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.**

Marc Aurel, ein römischer Kaiser und Stoiker, hat durch seine Reflexionen in den "Selbstbetrachtungen" tiefgreifende Einsichten in Ethik, Philosophie und die Kunst der Selbstbeherrschung vermittelt. Seine Gedanken sind auch heute noch relevant und bieten wertvolle Anleitungen für ein bewusstes und tugendhaftes Leben.

# Einführung

## **Der Axtdieb**

Ein Mann fand eines Tages seine Axt nicht mehr. Er suchte und suchte, aber sie blieb verschwunden. Er wurde ärgerlich und verdächtigte den Sohn seines Nachbarn, die Axt gestohlen zu haben.

Er beobachtete den Sohn seines Nachbarn ganz genau. Und tatsächlich: Der Gang des Jungen war der Gang eines Axtdiebs. Die Worte, die er sprach, waren die Worte eines Axtdiebs. Sein ganzes Wesen und sein Verhalten waren die eines Axtdiebs.

Am Abend fand der Mann die Axt unter einem großen Holzstapel.

Am nächsten Morgen sah er den Sohn seines Nachbarn erneut. Sein Gang war nicht der eines Axtdiebes. Seine Worte waren nicht die eines Axtdiebes und auch sein Verhalten hatte nichts von einem Axtdieb.

# Forschungsergebnisse über Gedanken

Frühkindliche Lebenssätze sind tief verwurzelte Überzeugungen, die in der frühen Kindheit gebildet werden und das Selbstbild sowie die Wahrnehmung der Welt beeinflussen.

Diese Überzeugungen können aus Erfahrungen, Erziehung, sozialen Interaktionen und kulturellen Einflüssen resultieren. Sie wirken sich aus auf:

## **Selbstwertgefühl:**

Positive Lebenssätze wie "Ich bin wertvoll" oder "Ich kann Dinge erreichen" fördern ein gesundes Selbstwertgefühl. Negative Sätze wie "Ich bin nicht gut genug" oder "Niemand mag mich" können hingegen zu einem geringen Selbstwertgefühl führen.

## **Verhalten und Entscheidungen:**

Lebenssätze beeinflussen, wie Menschen auf Herausforderungen reagieren und welche Entscheidungen sie treffen. Jemand mit dem Glauben an seine Fähigkeiten wird eher Risiken eingehen und neue Möglichkeiten erkunden, während jemand mit negativen Überzeugungen möglicherweise zögert oder sich zurückzieht.

# Forschungsergebnisse über Gedanken

## **Beziehungen:**

Frühkindliche Überzeugungen prägen auch die Art und Weise, wie Menschen Beziehungen zu anderen aufbauen. Jemand, der gelernt hat, dass Beziehungen sicher sind (z.B. durch liebevolle Eltern), wird wahrscheinlich gesunde Bindungen eingehen.

Im Gegensatz dazu kann jemand mit dem Glauben, dass Beziehungen schmerzhaft oder unsicher sind, Schwierigkeiten haben, Vertrauen aufzubauen.

## **Bewältigungsmechanismen:**

Die Art und Weise, wie Menschen mit Stress und Herausforderungen umgehen, wird ebenfalls von ihren frühkindlichen Lebenssätzen beeinflusst. Positive Überzeugungen können erfolgreiche Bewältigungsstrategien fördern, während negative Überzeugungen eher zu problematischem Verhalten führen (z.B. Vermeidung, Depression oder Aggression).

# Allgemeine Forschungsergebnisse über Gedanken

## **Neuroplastizität:**

Neurowissenschaftliche Studien belegen, dass das Gehirn formbar ist und sich durch Gedanken und Erfahrungen verändern kann.

Positive Gedanken können neuronale Verbindungen stärken und somit die emotionale Resilienz fördern.

## **Placebo-Effekt:**

Der Placebo-Effekt zeigt eindrucksvoll, wie mächtig unsere Gedanken sein können.

Wenn Menschen glauben, dass eine Behandlung wirksam ist, können sie oft tatsächlich Verbesserungen in ihrem Zustand erfahren - selbst wenn die Behandlung keine aktive medizinische Wirkung hat.

## **Selbstwirksamkeit:**

Albert Bandura prägte den Begriff der Selbstwirksamkeit - das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur Bewältigung von Herausforderungen.

Hohe Selbstwirksamkeit führt oft zu besseren Leistungen und einer positiveren Einstellung gegenüber Schwierigkeiten.

**Die positive Psychologie** bietet hier ein neues Konzept zu Achtsamkeit und positiver Wahrnehmung an.

# Forschungsergebnisse über Gedanken

Wie Sportler und erfolgreiche Menschen mit Gedanken arbeiten

- Visualisieren
- Nutzen Sie positive Glaubenssätze
- Reflektieren Sie mit Journaling
- Auf das Positive fokussieren
- Umfeld anpassen
- Meditation und Atmen
- Dankbarkeit praktizieren
- Realistische Ziele setzen
- Mit Routinen Willensenergie sparen

...Unsere Gedanken sind selten wahr... und unwahre Gedanken lösen Stress aus

### **Die Arbeit von Katie Byron**

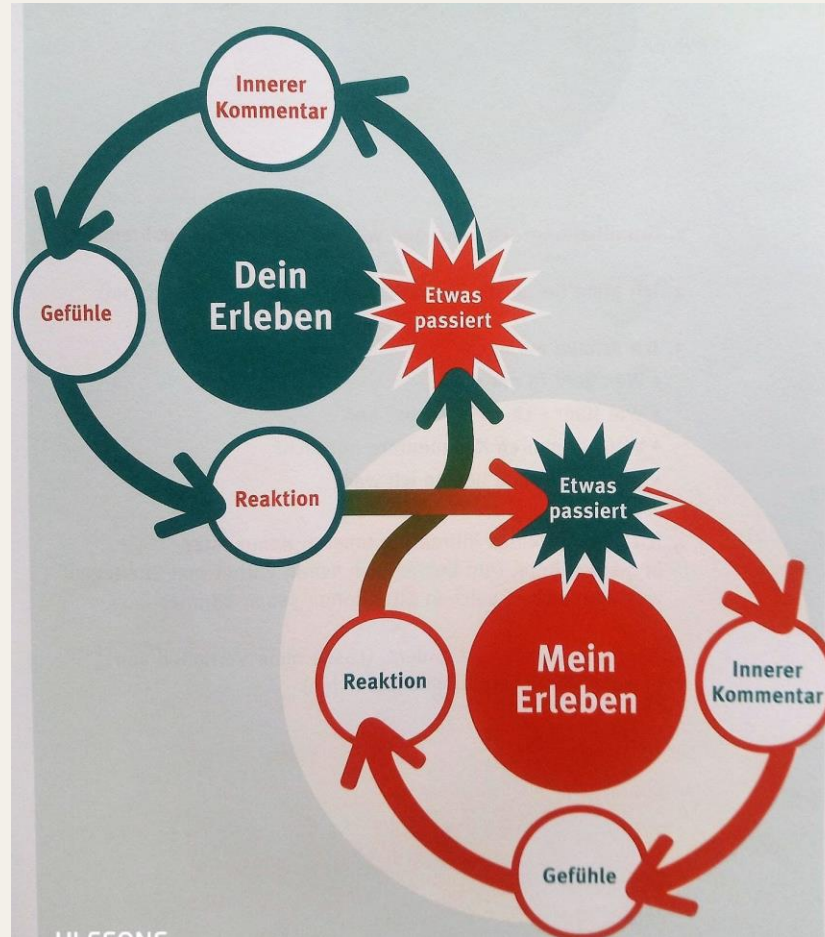
Sind meine Gedanken wahr?

Sind sie wirklich wahr?

Was wäre ich ohne meine Gedanken?

Wie ändere ich meine Gedanken?

# Die Achterbahn



# Wie denken wir über uns selbst?

Innerer Kritiker oder der Freund in meinem Kopf?

**Übung:** Schicken Sie gute Wünsche an die beste Freundin – wie fühlen Sie sich?

Schicken Sie dieselben Wünsche an sich selbst .

Wie fühlen Sie sich jetzt dabei?

An welchen Ihrer letzten Gedanken erinnern Sie sich?

War er positiv oder negativ?

# Unsere Gedanken – unser positiver innerer Kommentar

## **Mögliche innere positive Kommentare:**

Es wird mir besser gehen, wenn ich jetzt so handle.....

Es ist alles eine Übung...

Ich bin eine Lernende....ich bin ein Lernender...

.....

# Wie denken wir über unsere Kinder?

Geschichte: Die Klasse A und die Klasse B

# Der angekettete Elefant

*Als ich ein kleiner Junger war, war ich vollkommen vom Zirkus fasziniert, und am meisten gefielen mir die Tiere. Vor allem der Elefant hatte es mir angetan. Wie ich später erfuhr, ist er das Lieblingstier vieler Kinder. Während der Zirkusvorstellung stellte das riesige Tier sein ungeheures Gewicht, seine eindrucksvolle Größe und seine Kraft zur Schau. Nach der Vorstellung aber und auch in der Zeit bis kurz vor seinem Auftritt blieb der Elefant immer am Fuß an einen kleinen Pflock gekettet.*

*Der Pflock war allerdings nichts weiter als ein winziges Stück Holz, das kaum ein paar Zentimeter tief in der Erde steckte. Und obwohl die Kette mächtig und schwer war, stand für mich ganz außer Zweifel, dass ein Tier, das die Kraft hatte, einen Baum mitsamt der Wurzel auszureißen, sich mit Leichtigkeit von einem solchen Pflock befreien und fliehen konnte.*

*Dieses Rätsel beschäftigt mich bis heute. Was hält ihn zurück? Warum macht er sich nicht auf und davon?*

*Als Sechs- oder Siebenjähriger vertraute ich noch auf die Weisheit der Erwachsenen. Also fragte ich einen Lehrer, einen Vater oder Onkel nach dem Rätsel des Elefanten. Einer von ihnen erklärte mir, der Elefant mache sich nicht aus dem Staub, weil er dressiert sei. Meine nächste Frage lag auf der Hand: „Und wenn er dressiert ist, warum muss er dann noch angekettet werden?“*

*Ich erinnere mich nicht, je eine schlüssige Antwort darauf bekommen zu haben. Mit der Zeit vergaß ich das Rätsel um den angeketteten Elefanten und erinnerte mich nur dann wieder daran, wenn ich auf andere Menschen traf, die sich dieselbe Frage irgendwann auch schon einmal gestellt hatten.*

*Vor einigen Jahren fand ich heraus, dass zu meinem Glück doch schon jemand weise genug gewesen war, die Antwort auf die Frage zu finden: Der Zirkuselefant flieht nicht, weil er schon seit frühester Kindheit an einen solchen Pflock gekettet ist.*

*Ich schloss die Augen und stellte mir den wehrlosen neugeborenen Elefanten am Pflock vor. Ich war mir sicher, dass er in diesem Moment schubst, zieht und schwitzt und sich zu befreien versucht. Und trotz aller Anstrengung gelingt es ihm nicht, weil dieser Pflock zu fest in der Erde steckt.*

*Ich stellte mir vor, dass er erschöpft einschläft und es am nächsten Tag gleich wieder probiert, und am nächsten Tag wieder, und am nächsten... Bis eines Tages, eines für seine Zukunft verhängnisvollen Tages, das Tier seine Ohnmacht akzeptiert und sich in sein Schicksal fügt.*

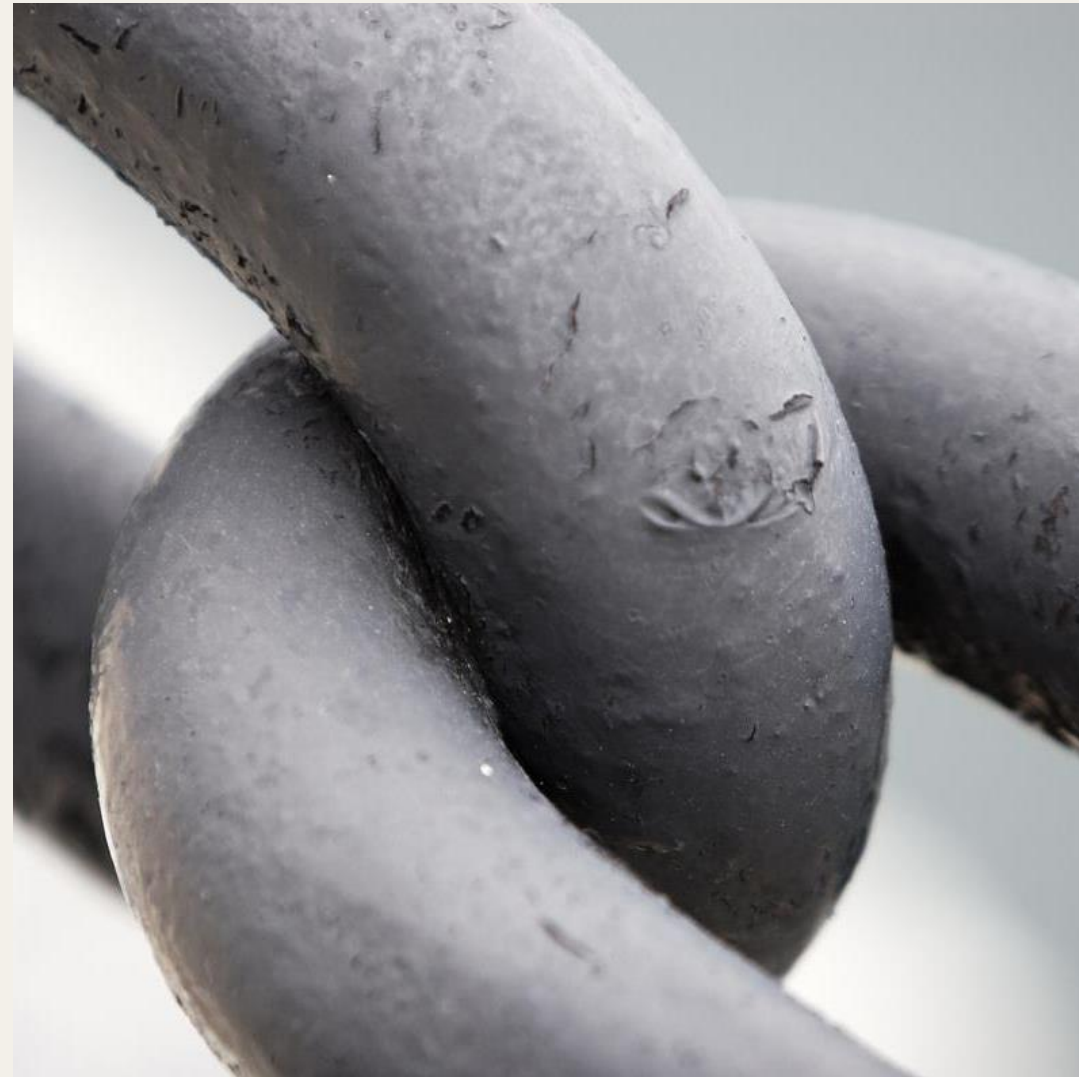
*Dieser riesige, mächtige Elefant, den wir aus dem Zirkus kennen, flieht nicht, weil der Ärmste glaubt, dass er es nicht kann. Allzu tief hat sich die Erinnerung daran, wie ohnmächtig er sich kurz nach seiner Geburt gefühlt hat, in sein Gedächtnis eingegraben. Und das Schlimmste dabei ist, dass er diese Erinnerung nie wieder ernsthaft hinterfragt hat. Nie wieder hat er versucht, seine Kraft auf die Probe zu stellen.*

# Zusammenfassung

Was blieb hängen?

Was nehmen Sie mit?

Gibt es Fragen?





**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

# Buch Empfehlung:

Katie Byron:  
"Lieben, was ist"

Mattias Hammer:  
"Der Freund in meinem Kopf"

Julia Volmert:  
"Ein Rucksack voller Glück" - Ein Bilderbuch zum Thema:  
Glücklich sein - Mit 5 Glückspostkarten in jedem Buch!

...

