

## Kleine Übungen zu Deinen Gedanken

Wir Menschen haben pro Tag ca. 60.000 Gedanken. 98% dieser Gedanken haben mit der Realität nichts zu tun. Dies sind alte Programme, alte Denkmuster, die Du einmal verinnerlicht hast.

Nein, Du musst keine 60.000 Gedanken am Tag beobachten.

Die wichtigsten Gedanken, die Du ändern darfst sind diese, die eine schlechte Emotion in Dir auslösen. Sobald Du eine schlechte Emotion spürst, sind vorher Gedanken durch Deinen Kopf gegangen.

1. Mache Dir immer wieder bewusst, dass Du Dich nicht mit Deinen Gedanken identifizierst.

**„Du hast einen Gedanken, Du bist jedoch nicht Dein Gedanke „.**

**Diesen Satz kannst Du zur Unterstützung als Autosuggestion verwenden.**

2. **Schreibe ein Gedankentagebuch.**

a. Schreibe alles auf, was Dich derzeit beschäftigt an Gedanken.

**b. Hinterfrage Deine Gedanken**

- Aus welchem Grund denke ich den Gedanken?
- Ist es, weil es zur Gewohnheit geworden ist?
- Sind es Gedanken aus früheren Erfahrungen, Erlebnissen?
- Welcher Glaubenssatz könnte hinter den Gedanken stecken?
- Helfen mir diese Gedanken wirklich weiter?

3. Setze Deine Gedanken wie eine gute Freundin neben Dich. Rede mit ihnen
4. Mache Dir bewusst, dass 98 % Deiner Gedanken mit der Realität nichts zu tun haben. Dies sind alte Programme. Sie sind lediglich zur Gewohnheit geworden.
5. Frage Dich, ob es einen Beweis dafür gibt, ob Dein Gedanke wahr ist!
6. Was würde passieren, wenn Du Dich von diesem Gedanken lösen könntest?