

„Wertvoll denken, handeln, fühlen –
werde alltäglich ein Fan von Dir selbst!“

WERTVOLL KOLUMNE No. 02 © KARLA PAUL / MOKA MAGAZIN 2018

**ÜBUNGEN für eine positive Lebenseinstellung
ohne negative Bewertungen – theoretisches
Training mit praktischer Umsetzung.**

Nimm Dir dafür Ruhe und Zeit, sei achtsam und liebevoll mit Dir und gehe es im Idealfall in einer Zeit und Umgebung emotionaler Stabilität und/oder mit Unterstützung von Freunden/Familie durch. Wenn Du merkst, dass Dich diese Aufgabe massiv überfordert oder Du schwerwiegende Pro-

bleme bei der Auseinandersetzung mit Dir selbst hast, wende Dich bitte an eine/-n Therapeut_In oder anderweitige Hilfestellen. Nicht alles können wir allein durch unsere Willenskraft lösen, eine Unterstützung ist immer sinnvoll und manchmal notwendig. Diese Kolumne geht von einer durchschnittlichen Lebenssituation aus. Bitte denk immer daran: es geht nicht um Perfektion, sondern Evolution – jeder Schritt und jede positive Entwicklung zählt.



1/ AUFGABE:

Nimm an einem durchschnittlichen Arbeitstag ein Notizbuch mit und notiere

ab dem Aufstehen, welche negativen Gedanken und Bewertungen Dir durch den Kopf gehen und zu welchem Bereich sie gehören. Schreib alle Urteile so genau wie möglich auf und auch die Situationen, in denen Du sie entweder Dir oder Anderen gegenüber äusserst (siehe hierzu nächste Blatt).



1/ AUFGABE:

▶ Gedanken, die mich betreffen – wie ich mich persönlich bewerte:

Aussehen / Körpergefühl:

Beruf / Geschäftliches:

Freunde/Familie/Partnerschaft:

Gesellschaft/Politik/Weltgeschehen:

▶ Gedanken, die Andere betreffen – wie ich Menschen in meinem Umfeld bewerte:

Aussehen / Körpergefühl:

Beruf / Geschäftliches:

Freunde/Familie/Partnerschaft:

Gesellschaft/Politik/Weltgeschehen:



2/ ANALYSE:

Sieh Dir diese Auflistung an.

Welche Deiner Gedanken sind realistisch und welche davon Interpretationen? Welche Emotionen verbindest Du mit diesen Bewertungen? Kannst Du vielleicht dahinter liegende Ängste oder Muster erkennen, die diese Bewertungen immer wieder auslösen? Bringen Dich diese Gedanken und die daraus entstehenden Handlungen in diesem Bereich weiter?

Manchmal denken wir aufgrund früherer Erfahrungen, dass wir selbst nicht gut genug sind und werten deswegen uns und Andere ab. Manchmal haben wir Angst, nicht anerkannt und/oder geliebt zu werden – selbst nicht schön genug, erfolgreich genug, beliebt genug zu sein. Daraus entsteht oft negativer Brainfuck, eine pessimistische Grübelschleife, die uns wütend, traurig oder aggressiv macht. Diese alten, aber oft sehr lange erlernten Glaubenssätze arbeiten gegen uns – wir können sie aber entlernen und mit positiven Inhalten für uns überschreiben!

Findest Du vielleicht hinter Deinen Abwertungen Muster oder Trigger? Das Erkennen der Gedanken, das Aufspüren der Gründe dahinter ist der wichtigste Punkt, um sie in Zukunft leichter aufzulösen sowie irgendwann gar nicht erst entstehen zu lassen!

▶ **Negative Glaubenssätze, die ich in Zukunft loslasse:**

(z.B. „Ich bin nervig und weiß nicht, wann ich aufhören muss. Damit verärgere ich alle – kein Wunder, dass niemand mit mir befreundet sein will!“)

▶ **Positive Glaubenssätze, die ich vermehren und bestärken werde:**

(z.B. „Ich bin sehr beharrlich und ausdauernd. Das ist eine große Stärke und ich kann sowohl Freunde als auch Kollegen unterstützen, die diese Fähigkeit nicht haben.“)

▶ **Eine ergänzende Aufgabe:** lass Dir von mindestens fünf Freunden/Kollegen einen „LiebesBrief“ schreiben, was sie an Dir besonders schätzen und weshalb sie gern mit Dir zusammen Zeit verbringen/arbeiten, an welche gemeinsamen Ereignisse/Projekte sie sich positiv erinnern und worauf sie sich mit Dir in Zukunft freuen! Und: schreib Dir selbst ebenfalls!



3/ AUFGABE:

Geh in die Veränderung!

Wenn Du Deine negativen Bewertungen und Sichtweisen erkannt hast und im Idealfall den Gründen dafür auf die Spur gekommen bist, kannst Du sie aktiv ändern. Sieh Dir nochmal Deine Notizen an: wie würde jeweils die bestmögliche Sichtweise der Situation bzw. des Menschen lauten? Was kannst/musst Du in diesem Bereich verändern, um in Zukunft einen positiven Weg zu gehen? Wir haben immer eine Wahl und das ist die der persönlichen Einstellung. Wenn wir Schlechtes von der Welt und uns erwarten, werden wir auch das bekommen. Wenn wir uns auch in schwierigen Situationen für das Positive öffnen, erhöhen wir eigenständig die Chancen für eine Verbesserung.

▶ Vielleicht sind Dir 3 Fragen zu einer Situation/Person oder Dir gegenüber eine Hilfe:

- Bist Du bzw. die Bewertung gerade Teil der Lösung oder Teil des Problems?
- Wie würde mich jemand sehen, der mich aus vollem Herzen liebt bzw. wie würde ich mich oder meine Situation betrachten, wenn ich meine beste Freundin wäre?
- Wie sieht die liebevollste Reaktion, der wertschätzendste Gedanke, die unterstützendste Handlung aus, die ich mir oder einem Anderen gegenüber zeigen kann?

▶ Notiere zu jedem tatsächlichen Problem 3 positive Veränderungsmöglichkeiten und gehe diese aktiv noch diese Woche an:

z.B. „Diese dumme Kuh von einer Kollegin schleimt sich wieder beim Chef ein, kaum auszuhalten“:

- den Erfolg der Kollegin analysieren und ihn als Inspiration und Motivation nutzen
 - sich als Energiesparmaßnahme nicht mehr über andere Menschen aufregen
 - reflektieren, weshalb die eigenen Projekte und Fähigkeiten nicht gesehen oder anerkannt werden
 - mit dem Chef über Leistungen und Wertschätzung sprechen
 - an der eigenen Sichtbarkeit arbeiten
 - sich mit anderen Mitarbeitern vernetzen, um die Teamleistung zu stärken
 - uvm.
-



4/ AUFGABE:

Manchmal reicht die eigene Willenskraft nicht aus.

Wenn Du die Grundstrukturen in Kopf und Herz erkannt hast und positiver in die Zukunft gehen möchtest, kannst Du unterstützend auch Deine Umgebung verändern. Entsorge bzw. meide Menschen, die immer wieder das Negative in Dir triggern, die Dich zu Klatsch und Mobbing überreden und deren einzige Verbindung darauf basiert, dass Ihr gemeinsame Feinde schafft. Finde Menschen, die Dich ebenso fördern wie fordern und denen gegenüber Du diese Themen auch offen ansprechen kannst. Folge online Personen/Marken, die Deine Werte unterstützen, arbeite mit ihnen an Lösungen und trage diese weiter. Schaffe Dir allein und gemeinsam mit Deinen Liebsten Aufgaben, die das Positive fördern: gegenseitige Komplimente, wertvolle Zeit, Vorsätze für die nächsten vier Wochen, vier Monate, vier Jahre. **Erstelle gleich eine Liste, wen Du zukünftig im #PositivityTeam haben möchtest!**

▶ **Menschen / Situationen, die mir NICHT GUT TUN und die ich in Zukunft vermeiden oder so neutral wie möglich mit ihnen umgehen möchte:**

▶ **Menschen / Situationen, die mir GUT TUN und die ich in Zukunft aktiv öfter ins Leben integrieren möchte:**

▶ **Und zum Finale noch eine TÄGLICHE ÜBUNG:**

Notiere Dir täglich 3 Dinge, über die Du Dich an diesem Tag gefreut, was Du Neues gelernt bzw. verändert und wem Du etwas Gutes getan/gesagt/gegeben hast.

1:

2:

3:

BEI FRAGEN: Karla.Paul@Buchkolumne.de
