

## Du glaubst, was Du denkst

Nimm Dir einen Moment Zeit und frage dich: „Wie ist das Wetter gerade? Ist es eher warm, oder kalt?“

Nachdem Du Dir geantwortet hast, überprüfe Deine Antwort und frage Dich: „Ist das wirklich so? Ist das wahr?“

Frage Dich weiter: „Was würde jemand, der aus Queensland, Australien kommt (dem zweit heißesten Gebiet der Erde), zu diesem Wetter sagen?“

Frage Dich wieder: „Ist das wirklich wahr?“

Frage Dich als nächstes: „Was würde jemand aus Jakutsk (der kältesten Stadt der Erde), zu diesem Wetter sagen?“

Frage Dich wieder: „Ist das wirklich wahr?“

Wahrscheinlich ist Dir aufgefallen, dass Du, der Bewohner aus Australien und der Bewohner aus Jakutsk, die Temperaturen des Wetters völlig unterschiedlich benennen würdest. Dem Australier wird es zu kalt sein und dem Bewohner aus Jakutsk wird es zu warm sein. Du kannst Dir auch vorstellen, wie sich Deine Bewertung des Wetters ändern würde, wenn heute nicht Anfang September, sondern der 24. Dezember wäre (bei gleicher Temperatur, Luftfeuchte, etc.). Wahrscheinlich würdest Du das Wetter als viel zu warm bezeichnen.

Mache Dir folgendes bewusst: Die messbaren Fakten wie Temperatur C°, Luftfeuchte, Sonneneinstrahlung, Windstärke etc. sind für jeden gleich. Für Dich, für den Australier, für den Menschen aus Jakutsk. Auch wenn Du das Datum verschieben würdest, würde die Temperatur etc. bei dem Gedankenexperiment gleich bleiben. Was sich dabei verändert ist der Rahmen bzw. Kontext, aus dem Du diese Fakten betrachtest und bewertest. Egal um welche Fakten es sich handelt, sie bedeuten niemals für jeden Menschen das Gleiche. Nun reagieren wir nicht auf die Fakten, sondern auf unsere subjektive Bewertung dieser Fakten. Wir konstruieren uns unsere Wirklichkeit selbst. Menschen haben keine „Schmerzen“, weil sie in einer schlechten Welt leben, sondern weil sie die Dinge für sich selbst ungünstig bewerten und zu wenige Techniken haben neue Bewertungen vorzunehmen. Damit sind viele Menschen im Autopilot unterwegs und hoffen auf Besserung, statt diese Besserung selbst in die Hand zu nehmen. Wie das geht lernen meine Klienten im [Coaching](#) und meine Teilnehmer in [Seminaren und Ausbildungen](#).

Nun, nach diesem Gedankenexperiment, nutze diese Erkenntnis für Dich selbst und frage Dich: „Welche Überzeugungen habe ich, die mir schlechte Gefühle bereiten?“ – Schreibe diese nun auf.

Frage Dich wieder: „Ist das wirklich wahr?“

Suche Beispiele dafür, weshalb es nicht wahr ist.

Kehre nun die Aussage um und suche nach dem Fünkchen Wahrheit an dieser neuen Aussage.

Nimm wahr, was sich nun für Dich verändert hat.

Beispiel:

Aussage: „Peter hat mich verletzt.“

Ist das wirklich wahr? – Nein, Peter kann mich nicht verletzen. Ich habe meine Gedanken in eine bestimmte Richtung gebracht und halte mir diese Situation immer wieder vor Augen. Damit verletze ich mich selbst. Peter kann mich nicht verletzen.

Umkehrung:

„Ich habe mich selbst verletzt“ oder „Ich habe Peter verletzt“ oder „Peter heilt mich“

Nun suche nach dem Fünkchen Wahrheit:

„Ich habe mich selbst verletzt“: Ja, und zwar indem ich mir immer wieder diese Situation vor Augen halte, tue ich mir selbst weh. Etc.

„Ich habe Peter verletzt“: Ja, indem ich Peter nach unserem Gespräch beschimpft habe und allen anderen erzählt habe, welch ein schrecklicher Mensch er ist. Etc.

„Peter heilt mich“: Ohne Peter hätte ich diese Erkenntnis nicht erlangt. Nun kann ich den Gedanken loslassen und Peter danken. Etc.

Tipp: Mache Dir immer wieder bewusst, was Du denkst, denn das was Du denkst, glaubst Du. Und das, was Du glaubst spiegelt sich in Deinen Gefühlen wieder. Deine Gefühle spiegeln sich in Deinem Verhalten wieder und Dein Verhalten wirkt auf Dein Umfeld.

Viel Spaß beim Auflösen Deiner Glaubenssätze.

Wenn Dir unsere Impulse gefallen, leite Sie gerne an Deine Freunde und Bekannte weiter.

Herzliche Grüße aus dem Westerwald,

Marco Plass

Organisationspsychologe FH

Lehrtrainer DVNLP

Master Trainer IN

Master-Coach DVNLP

Coach ICI



Wallendorf 16

35753 Greifenstein-Beilstein

Tel: +49 (0)2779-3120059

Mobil: +49 (0)151-11236947

Mail: [info@masterpotenzial.de](mailto:info@masterpotenzial.de)

Web: [www.masterpotenzial.de](http://www.masterpotenzial.de)

**Schauen Sie auch bei Facebook vorbei! Ich freue mich über Ihr [„gefällt mir“](#).**



Solltest Du diesen Impulsletter nicht mehr erhalten wollen, lasse es uns über den folgenden Link wissen:

<http://www.masterpotenzial.de/newsletter-abbestellen/>