

Wo sind Ihre Gedanken genau jetzt?

ATME

BELASTENDE GEDANKEN sind oft das Produkt unserer negativen Bewertungen. Je emotionaler ein Gedanke ist, desto mehr findet eine Verankerung in unserem Kopf statt. Gerade im Arbeitsumfeld sind solche Gedanken nicht nur störend, sondern führen häufig zu Missverständnissen, da sie unser Handeln maßgeblich beeinflussen. Möchten Sie Einfluss auf Ihre Gedanken nehmen? Diese Übung lädt dazu ein. Suchen Sie einen Platz, an dem Sie ungestört für 2 – 5 Minuten sind. Die Übung kann im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

SCHRITTE DER ÜBUNG

1. Sammeln Sie sich, fokussieren Sie Ihr Denken, Ihre Gedanken auf einen Gegenstand ... oder im Blick aus dem Fenster ... egal, was Sie anschauen möchten, es ist wichtig, dass es Ihren Sinnen gut tut. (Damit sind nicht unerfüllbare Sehnsüchte oder Reiseziele gemeint!) Sie können sich auch ohne Bild einfach auf Ihren Atem konzentrieren.
2. Beginnen Sie, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Atem zu richten, gehen Sie in den Achtsamkeitsmodus. Nehmen Sie alles wahr was ist – Gedanken, Gefühle, Impulse – und lassen Sie es ziehen, kehren immer wieder mit Ihrer Aufmerksamkeit zum Atem zurück. Wenn ein Gedanke hängen bleibt, entscheiden Sie, ob Sie wieder zum Atmen zurückkehren wollen.
3. Wenn Sie merken, dass Sie Ihre Gedanken mehr und mehr loslassen können, stellen Sie sich in einem gedankenfreien Moment folgende Fragen:
 - Wofür kann ich in meinem Leben danken?
 - Was kann ich heute für mich tun?
 - Was kann ich heute in meinem Alltag beeinflussen und tun?

Kleiner Notfallkoffer ZUM AUSSTIEG AUS DER GEDANKENMÜHLE negativer Bewertungen

nach Claudia Härtl-Kasulke
aus dem Buch: »Individuelles
Gesundheitsmanagement«

☎ 057 21 / 898 24 20
Hauptstraße 3a
31715 Meerbeck
www.held-kommunikation.de

HELD
BERATUNG
KOMMUNIKATION
GESUNDHEITSMANAGEMENT