



WIE DU IN 6 EINFACHEN SCHRITTEN NEGATIVE GEDANKEN LOSWIRST

Führe die folgenden Übungen am besten an einem ruhigen Ort durch, setze dich hin und schließe die Augen.

1

GEDANKEN BEWUSST BEOBACHTEN

Beginne deine Gedanken bewusst zu beobachten. Setze dich dazu mit geschlossenen Augen hin und gehe in eine Rolle des "Beobachters".

2

STÄNDIGE SCHLEIFEN ERKENNEN

Mache die Gedanken erst einmal nicht weg, sondern lasse dir auffallen, wie häufig du immer wieder die gleichen Schleifen denkst.

3

DEINEN KÖRPER EINBEZIEHEN

Erkenne, wie du dir mit Gedanken "künstliche" Körper-Empfindungen (z.B. Enge - Angst) erschaffst. Denke dazu einmal möglichst real einen deiner negativen Gedanken und fühle aufmerksam, wie dein Körper darauf reagiert.

4

FOKUS AUF DEN KÖRPER LEGEN

Versuche im nächsten Schritt die Identifizierung mit den Gedanken aufzugeben - denn du bist nicht dein Denken! Richte deinen Fokus auf deine Körper-Empfindungen. Sollten Gedanken aufkommen, dann lasse diese einfach ziehen und kehre mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Körper zurück.



Gerne unterstütze ich dich auf deinem Weg. Trainiere gemeinsam mit mir im Coaching deine Körper-Wahrnehmung und "Gedanken-Freiheit".

Mehr dazu:

<https://michaeljansen.de>

5

NIMM WAHR WAS JETZT PASSIERT

Im vorherigen Schritt hast du die Identifikation mit deinen Gedanken bereits aufgegeben. Glückwunsch :-). Mit etwas Übung gelingt es dir so immer mehr den Gedankenfluss zu durchbrechen.

Richte deinen Fokus immer mehr auf das JETZT und deinen Körper und beobachte ob / wie sich deine Empfindungen verändern oder ob einfach Ruhe und Frieden einkehrt.

6

VERANTWORTUNG - DU HAST ES IN DER HAND

Du wirst mit den Übungen merken, dass du die Wahl hast, ob du einen (destruktiven) Gedanken weiter denkst, etwas anderes denkst oder sogar ganz aus den Gedanken herausgehst.

Wenn du das erkannt hast, kannst du die Entscheidung treffen, ob du die Verantwortung für dein Denken übernehmen möchtest!

Du bist deinen Gedanken nicht ausgeliefert, auch wenn es etwas Zeit und Übung braucht, das Muster des *unbewussten und ständigen Denkens* abzulegen.

Disclaimer - Besondere Hinweise zu den Inhalten und Dienstleistungen

Die Inhalte sowie Dienstleistungen der gekyou GmbH (nachfolgend "Dienste"), die wir über unsere Webseiten, Publikationen, Social-Media-Plattformen, innerhalb unserer Produkte, Coachings und Events bereitstellen, dienen zur Weitergabe von Wissen, persönlichen Meinungen und Erfahrungen.

Sollte sich der Nutzer diese Inhalte zu eigen machen oder etwaigen Ansichten der Autoren / Coaches folgen, so handelt er stets eigenverantwortlich. Ein bestimmter Erfolg durch die Nutzung unserer Dienste kann nicht versprochen werden. Die Dienste stellen ausdrücklich keine Psychotherapie, keine Form der Heilkunde, keine medizinische Behandlung / Beratung und keine Anlage- oder Vermögensberatung dar.

Die Dienste sind ausdrücklich auch nicht als Ersatz für eine professionelle Behandlung, Beratung oder Diagnose durch eine ausgebildete Person (z.B. Arzt, Psychotherapeut) gedacht. Bei medizinischen oder psychischen Problemen sollte sich der Nutzer an einen Arzt oder professionellen Betreuer wenden. Sofern sich der Nutzer in psychotherapeutischer und / oder ärztlicher Behandlung befindet, befand oder eine solche angeraten ist, so sollte der Nutzer Rücksprache mit seinem Behandler (z.B. Arzt, Psychotherapeuten) halten, bevor er unsere Dienste bzw. Teile davon nutzt (z.B. vor Teilnahme an Events).

Der über unsere Dienste stattfindende Informations-, Meinungs- und Erfahrungsaustausch sowie das Praktizieren von Meditationen und Übungen (z.B. Wahrnehmungsübungen) ist im Sinne der persönlichen und beruflichen Weiterentwicklung zu verstehen und ist ausdrücklich nicht zu verwechseln mit einer klassischen Psychotherapie.

Impressum - Angaben gemäß § 5 TMG:

gekyou GmbH, Königstraße 77, 47798 Krefeld | Tel.: 02151 4798208 | E-Mail: info@gekyou.de
Webites: <https://gekyou.de> | <https://michaeljansen.de> | <https://freiheitscamp.de>
Vertretungsberechtigter Geschäftsführer: Michael Jansen | Amtsgericht Krefeld HRB 19613
Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß §27 a Umsatzsteuergesetz: DE288147609

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Michael Jansen (Anschrift siehe oben)

Streitschlichtung: Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr>. Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum. Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

Angaben zur Berufshaftpflichtversicherung

Name und Sitz des Versicherers: Markel Insurance SE, Sophienstr. 26, 80333 München
Geltungsraum der Versicherung: weltweit

Für die Nutzung der Produkte und Dienstleistungen der gekyou GmbH gelten unsere AGB:
<https://michaeljansen.de/agb>

Datenschutzerklärung: <https://michaeljansen.de/datenschutz>

Bildnachweise: Quelle Icon auf Seite 1: © koctia – elements.envato.com

Letzte Aktualisierung dieser Publikation: 28.03.2024