

Positiv denken – Mindset

„Montivation“

Ihr Lieben,

ich möchte hier eine neue Serie starten, die ich „Montivation“ nenne.

Immer montags werde ich positive Gedanken, Ideen, Spirits und Texte posten.

Warum? Ich bin fest davon überzeugt – und mein individueller Weg zeigt es auch – dass wir mit zuversichtlichen positiven Gedanken unser Leben bejahend beeinflussen können.

Ich behaupte nicht, dass wir eine chronische Erkrankung dadurch heilen können, aber wir können unsere Einstellung zu unserer Erkrankung und zu unserem individuellen Leben an sich verändern und gestärkt unseren Weg gehen.

Ich beschäftige mich seit Längerem mit diesem Thema und habe mich dadurch auch verändert und da ich Euch ja immer authentisch berichte, möchte ich Euch auch an diesem Weg teilhaben lassen. Vielleicht hilft es Euch ja ebenso.

Ich bin ja psychologisch geprägte Pädagogin und habe auch Kurse zu diesem Thema belegt und arbeite mit einer psychologischen Heilpraktikerin auch gerade sehr an mir.

Es ist ein langer Artikel geworden, sodass ich ihn als PDF speichere und auf meinen Blog stelle und am Anfang auch immer zu den Montivations-Grafiken hinzu poste werde.

„Was Du denkst, stahlst Du aus und was Du ausstrahlst, ziehst Du an.“

Niederlagen und Aufstehen

Vielleicht habt Ihr Euch auch schon immer mal gefragt, warum manche Menschen mit Niederlagen besser umgehen können und dabei immer noch ein Lächeln auf den Lippen haben.

Und dabei ist es recht einfach, denn diese erfolgreichen Menschen sehen nämlich in Niederlagen und Fehlern keinen Misserfolg, sondern sehen sie als Chance, ihre Fähigkeiten weiterzuentwickeln.

Dazu gehört, dass man die Niederlagen erkennt, annimmt und analysiert. Damit ist man schon auf einem positiven Weg, denn wir SEHEN es, versuchen es mit Wertfreiheit zu betrachten und können dann handeln.

- **Erfolgreiche Menschen sind überzeugt, dass sie nahezu alles erreichen können! Und zwar dann, wenn sie sich Herausforderungen und neuen Aufgaben stellen oder dies gar trainieren.**

Sie verfügen über das sogenannte „Growth Mindset“ – zu Deutsch etwa „wachstumsorientiertes Denken“ oder auch „dynamisches Denken“.

Sobald wir im Handeln sind, sobald wir wachsen möchten, bedeutet „Positives Denken“ vor allem eins: Weiterkommen.

- **Und ja, Ihr kennt meine Devise: man hat immer die Wahl!**
Die Wahl, sich mit seiner chronischen Erkrankung dem Schicksal zu ergeben, oder man wählt Offenheit und den Blick nach vorne zu richten.
Man wählt vor allem, positiv zu denken und dementsprechend zu handeln. Denn in diesem Moment setzt man sich **AKTIV** mit seiner Krankheit und/oder seinem Leben/Schicksal auseinander.
Das ist ein wichtiger Schritt.

Positiv gestimmte Menschen beginnen ihren Tag nicht griesgrämig oder völlig unzufrieden, sondern fröhlich, voller Zuversicht, und Freude. Auch das kann man lernen! 😊

Was ist nun das positive Mindset?

Ein positives Mindset bedeutet, dass man generell eine optimistische Grundhaltung hat und Herausforderungen nicht gleich als **PROBLEM** ansieht, sondern sie annimmt und im besten Fall niemals aufgibt.

Das bedeutet, dass man den Mut und die Zuversicht besitzt, immer einen Weg zum Ziel zu finden. Wenn man geübt darin ist, schafft man es auch, etwas anzupacken, beziehungsweise man bekommt im Laufe der Zeit die **Überzeugung** es zu schaffen. Wenn man es dann schafft, dass es irgendwann kein Üben mehr ist, sondern wir es unmerklich und selbstverständlich in unseren Alltag integrieren, merken wir tatsächlich, dass wir negative Gedanken einfach „überschreiben“!

- Ein **Mindset** ist nach dieser Definition auch eine **Ansammlung von Glaubenssätzen**.

Glaubenssätze wiederum sind tief in unserer Psyche verankerte Grundannahmen und Überzeugungen über sich selbst, andere Menschen und seine Interaktionen mit der Umwelt.

Leider denken viele Menschen irrtümlich, dass unsere Glaubenssätze nicht wandelbar seien. Es ist aber das Gegenteil der Fall, denn durch die einzigartige Struktur unseres Verstandes können wir selbst gut und aktiv daran arbeiten, negative Mechanismen abzubauen und unser Mindset positiv zu verändern.

Glaubenssätze entspringen meist aus der Kindheit oder aus eingefahrenen Mustern. Wie oft mussten wir vielleicht hören, dass wir nicht gut, nicht schön, nicht fleißig genug seien?!? Und wie tief ist das in uns vergraben?! Diese innere Stimme, die auch der „Innere Kritiker“ genannt wird, kann so mächtig sein, dass wir uns Manches gar nicht mehr zutrauen und damit unser Leben beschränken – was traurig ist!

- Wir dürfen nun lernen, diese Stimme zu analysieren - wo kommt sie her, warum ist sie da und was macht das mit uns???

Dieses Untersuchen des inneren Kritikers ist wichtig um zu verstehen, warum man so kritisch mit sich selbst ist – denn nur dann kann man aktiv daran arbeiten, sein individuelles Mindset positiv zu verändern.

Ich übe es seit einigen Monaten und probiere es immer wieder neu aus und tatsächlich: es funktioniert!!!

- **Wir dürfen lernen, diese alten Glaubenssätze durch NEUE zu ersetzen.**

Affirmationen

- **Affirmationen sind positive Selbstaussagen.**

Bevor man eine Aussage macht, ist es hilfreich, sich eine Liste zu erstellen mit Glaubenssätzen, die negativ sind und uns nicht weiterbringen und genauso mit Attributen, die wir selbst verkörpern möchten; als Eigenschaften, wie wir sein möchten, was uns wichtig ist und worauf wir hinarbeiten möchten.

Diese Überlegungen kann man sich immer wieder durchlesen und dann natürlich durch NEUE Affirmationen und Glaubenssätze ersetzen und/oder erweitern.

Beispiel:

„Du bist immer so ungeschickt!“ --> „Ich bin wie ich bin und ich bin gut so!“

Es geht immer darum, die alten Glaubenssätze aufzuspüren und umzuwandeln.

Zum Beispiel:

Ein alter Glaubenssatz: „Du musst Dich nur genug anstrengen, dann wird das auch was!“, kann man durch einen neuen ersetzen: „Ich gebe mein Bestes, ich bin gut so wie ich bin!“

Das heißt eigentlich einfach, dass man sich bewusst macht, was man eventuell eingetrichtert bekam, was man davon behalten und vor allem verinnerlicht hat und was davon wiederum überholt ist.

Wir sind nicht mehr das „kleine Kind“ – wir sind gereift und sind nun erwachsene Menschen, die gerne ein Ziel vor Augen haben dürfen: wer sie sein möchten und wie sie sein möchten. Und darauf dürfen wir hinarbeiten. Wir dürfen unser Leben JETZT (jetzt sofort) verändern und anfangen, bewusster zu leben.

Deshalb starten wir einfach mal, in dem wir uns am Anfang eines Tages sagen: „Heute ist ein schöner Tag, mir werden positive Dinge widerfahren.“

Erscheint Euch das fremd?

Kein Wunder, denn jahrelang haben wir eventuell in der Blase gelebt – gerade mit einer chronischen und sich verschlechternden Erkrankung – dass der Tag sicherlich wieder beschwerlich wird.

STOPP!!!!

Ich finde meinen neuen Glaubenssatz: **„Ich bin es WERT, auf mich zu achten. Ich bin es WERT, mein Leben neu zu gestalten. Ich BIN WERTVOLL!“**

Wenn man das täglich mehrmals sagt, wenn man sich beobachtet, was man alles kann, was man alles leistet und realisiert, wie stark man ist – wie sehr man schon das „Überleben“ geschafft hat, dann kann man auch erkennen, wie wertvoll man ist.

- Ich bin gut so wie ich bin!
- Ich bin liebenswert!
- Ich habe viele positiven Eigenschaften!
- Ich werde alles schaffen!
- Ich schaffe das!
- Ich werde gesund sein!
- Ich bin gesund!

Natürlich wird man nicht plötzlich eine Wunderheilung erfahren, aber wenn man sich immer wieder sagt und das auch wirklich ernst meint, dass man gesund wird, gesund IST, dann wird das zur Heilung beitragen. (Zur Hilfe: Natürlich ist man mit einer chronischen Erkrankung nicht „gesund“, aber ich habe bei meinen Affirmationen/Glaubenssätzen tatsächlich festgestellt, dass sie meine HALTUNG gegenüber der Erkrankung verändert haben (nachhaltig) und ich mich zumindest nicht mehr als „elendlich krank“ empfinde).

Vielleicht hilft es auf ganz unterschiedliche Weise. Vielleicht, weil man sich tatsächlich im Laufe der Zeit als stärker, kraftvoller und selbstbewusster erkennt und wahrnimmt; vielleicht auch, weil man alternative Heilmethoden ausprobiert: weil man es SICH SELBST WERT ist!

- So habe ich ja vor 5 Jahren die wundervolle Entdeckung des [CBD-Öls](#) machen dürfen und habe nun eine völlig neue Lebensqualität. Es ist nicht billig, aber ich GÖNNE es mir, weil ich es mir WERT bin und weil ich spüre, welch außergewöhnliche Kraft es für mich besitzt. **Mein Leben wurde definitiv tausend Mal besser durch CBD und ich bin froh, dass ich es ausprobiert habe.**

- **Affirmationen und Glaubenssätze haben sehr viel Kraft!**

Deshalb: Übernehmt **Verantwortung für Euch selbst, indem Ihr bewusste Entscheidungen trefft!**

Denn die Grundlage für ein **positives Mindset** bildet das **Bewusstsein**, dass wir selbst über unseren Erfolg oder Misserfolg entscheiden. Und auch, wenn man oft äußere Umstände und Tiefschläge einfach annehmen muss, da sie sich schwer kontrollieren lassen, können wir entscheiden, wie wir reagieren. Wir haben die WAHL! Wir alleine tragen die Verantwortung für unser Denken, Handeln und Tun.

- Und wenn wir uns dann noch dem „Warum“ widmen, haben wir einen starken Motivator. Warum möchten wir wachsen, warum ist es wichtig, uns zu verändern?! **Unsere innerste Überzeugung (und vor allem die ihr zugrundeliegende Vision) sind der Schlüssel zu unserer persönlichen Erfolgsstory – und jene kann uns zu Höchstleistungen anspornen.**

Visualisieren

Deshalb ist es auch so wichtig diesen Gedanken, diesen Wunsch nach Veränderung und Wachstum zu visualisieren. Das bedeutet erst einmal nur, dass wir unseren Wunsch, unser Ziel **vor unserem inneren Auge haben**. Denn das Gefühl von Erfolg ist unmittelbar mit dem Erreichen unserer persönlichen Ziele verbunden.

Hilfreich ist hierzu ein sogenannte „**Visionboard**“.

- ➔ Ich habe mir eine Malpappe bunt angemalt und Zeitschriften durchforstet und mir Slogans ausgeschnitten. Zum Beispiel: „Das Leben ist schön“. Oder auch Wünsche, wie „Gesundheit“. Ich habe das Visionboard mit Glitzersteinen und Herzen verziert, habe dazu gemalt und meiner Kreativität freien Lauf gelassen. Es ist ein buntes Bild mit meinen WÜNSCHEN, Ideen, Zielen und Gedanken entstanden. Dieses Visionboard sollte man an eine Stelle stellen/aufhängen, an der man es täglich mehrfach sieht, sodass unser Gehirn diese Wünsche aufnimmt und sich an die guten neuen Glaubenssätze gewöhnen kann und sie somit auch transformiert.

Sich also seine Wünsche, Ideale, Ziele und Träume (seien sie noch so „abwegig“) zu visualisieren, sie immer wieder im Geiste zu träumen, hilft uns enorm, sie anzunehmen und sie in unser Leben einzulassen. Es klappt – ich habe es ausprobiert! 😊

In Bewegung mit unserem Mindset

Es ist wichtig, dass wir mit unserem Mindset in Bewegung bleiben, dass wir MÖCHTEN, dass sich etwas verändert – diese Veränderung ist von der Bereitschaft zu lernen, zu üben und zu trainieren abhängig und nur so kommen wir unserem Ziel und dem Erfolg näher.

Dass das natürlich nicht sofort funktioniert, gehört ebenfalls dazu, sich Zeit und Raum zu geben, denn für Viele ist es erst einmal ein fremder Weg, der vielleicht auch Angst macht... Deshalb: stetig lernen und üben... Dabei kleine Erfolge wahrnehmen und sich diese als Motivation nehmen.

- **Dabei hilft es auch, sich am Abend aufzuschreiben, was es an dem heutigen Tag an POSITIVEM gab und man wird staunen, wie viele schöne Erlebnisse wir hatten, was wir heute geschafft haben – trotz Widrigkeiten.**
- **Ziel ist es, mit den Aufgaben zu wachsen!**

Das kann man einfach üben, indem man versucht, seinen eigenen (individuellen) Handlungsspielraum zu vergrößern und sich somit bewusst Aufgaben zuzuwenden, die uns fordern! Altbekanntes ist nicht so spannend, aber sich an etwas Neues zu wagen (und sei es „nur“, mal wieder ein Puzzle zu machen), kann völlig neue Dimensionen eröffnen. Das können Kleinigkeiten sein, denn eins ist sicher: Gut gemeisterte Herausforderungen werden unser Mindset beflügeln und uns deutlich mehr Zuversicht, Motivation und Kraft für fordernde Situationen in der Zukunft schenken.

Übrigens darf man sich hierbei gerne auch Vorbilder suchen, die dies schon geschafft haben und deren Weg begleiten. Das hilft, da man weiß, dass es Derjenige auch geschafft hat – also werden wir es auch schaffen. (Allerdings bitte keine Vergleiche stellen, sondern den eigenen Weg im eigenen Rhythmus gehen!!!).

Man darf große GEDULD mit sich selbst haben! Auch das gehört zu einem positiven Mindset!

Natürlich dürfen wir von uns keine Perfektion erwarten. Neue Wege sind holprig, manchmal auch schwer und/oder unüberschaubar! Wir dürfen straucheln und zurückgeworfen werden – aber dann stehen wir wieder auf und versuchen es erneut. Wenn man die Perspektive wechselt, kann man beispielsweise auch die Liste, was man alles erreichen WILL, jeden Abend in eine Liste umwandeln, was man alles geschafft hat! 😊

Zusammenfassend kann man hier sagen, dass positiv denkende Menschen in der Regel nicht von „Hindernissen, Problemen oder Schwierigkeiten“ sprechen, sondern eher von Träumen, Hoffnungen und Wünschen und vor allem von VISIONEN - von ihren Zielen und dem Weg dorthin! Sie sprechen von den für sie wirklich wichtigen Dingen – diese Unterscheidung ist zu Beginn auch wichtig: „Was ist mir wichtiger?“.

Für positiv gestimmte Menschen gibt es nicht nur schwarz-weiß oder nur den einen Weg, sondern sie sehen eine bunte vielfältige Farbenpracht vor sich, aus der sie schöpfen können.

- **Für das Leben mit einem positiven Mindset muss man bereit sein, seine Denkmuster zu verändern. Dazu gehören Selbstmitleid, ein ständiges Hadern mit seinem Schicksal und das Verlassen des Gedankenkarussells über Ereignisse, die sowieso NICHT MEHR veränderbar sind!**

Positiv denken

Positiv zu denken, bedeutet auch, sich auf seine STÄRKEN zu fokussieren und die hat jeder Mensch! Ob mit körperlichen Beeinträchtigungen oder ohne!!!

Positive Menschen wissen, dass sie alles lernen **können**. Das festigt das Selbstvertrauen, was eine Basis für Fortschritt ist und an dem man gerne auch zuerst arbeiten und es aufbauen darf. Man muss im Fluss und in der Bewegung bleiben, um etwas erreichen zu können. Visionen und positives vorausschauendes Denken helfen, den nächsten Tag positiv gestimmter starten zu können.

Toll ist und das werdet Ihr auf Eurer „Reise“ erleben, dass positive Menschen auch positive Menschen anziehen. Es ist fast erstaunlich, wie gut das funktioniert – ich durfte es selbst im Laufe der letzten Monate erleben. Es ist schön, wenn man sich mit positiv gestimmten Menschen umgeben kann, denn dann kann man von diesem Umfeld profitieren. Eine echte Win-Win-Situation!

- **Man lernt dann auch, nicht mehr alles so tierisch ernst zu nehmen, positiver auf Menschen zuzugehen und mit viel mehr Gelassenheit durchs Leben zu gehen.**
- Denn es ist auch ein Prozess von Loslassen und Vertrauen - Vertrauen ans Universum (oder woran auch immer jeder glaubt) und Loslassen von alten Glaubenssätzen, Angewohnheiten und Mustern.

Wenn man dann noch lernt, achtsamer zu sein und zu leben, sowie viel mehr im Hier&Jetzt zu SEIN, dann geht es um eine ganzheitliche Achtsamkeit, die das positive Mindset stärkt.

Dabei geht es um eine aktive **Besinnung auf den Moment**, auf den Körper, unsere Gefühle und unsere Umgebung.

Dieses SEIN im MOMENT wird auch viel ruhiger im Umgang mit Konflikten und insgesamt weniger negativ. Damit erreicht man einen inneren Frieden, der durch Meditation natürlich noch gestärkt werden kann. Wer lernt, mehr im jetzigen MOMENT zu SEIN und wahrzunehmen, was gerade IST, der wird gelassener und kann auch seine Bedürfnisse eher erkennen – und somit auch seine Wünsche und Ziele und kann mit diesen Visionen das positive Mindset bestärken und unterstützen.

Ich liege zum Beispiel unheimlich gerne auf meiner Terrasse und lausche – in mich (ins Innen) und auf das Außen. Auf das Vogelgezwitscher, die mich streichelnde Sonne, den zarten Wind, das Rauschen der Blätter und und und. Das tut so gut, da ich dann ganz im MOMENT bin, ganz bei mir. Wenn daraus dann eine Dankbarkeit entstehen kann, ist man schon auf dem Weg zur Gelassenheit und Erfüllung und ist automatisch positiver gestimmt!

Umgebt Euch mit positiven Menschen

Es ist auf unserer Reise zum und MIT dem positiven Mindset wichtig, dass wir uns von negativen Menschen, die gerne jammern, nörgeln, kritisieren und an allem zweifeln, distanzieren.

Sie sind definitiv nicht hilfreich auf unserem neuen Weg. Denn der Umgang mit negativ eingestellten oder gar manipulativen Menschen beeinträchtigt unsere Fähigkeit, dauerhafte gute positive Bindungen aufzubauen. Leider triggern sie nämlich unsere Stresspunkte an und machen es uns damit umso schwerer, unsere eigenen negativen Tendenzen abzulegen und in ein positives Mindset zu verwandeln.

- Das heißt also, dass auf diesem unseren neuen Weg es auch dazugehört, uns bewusst zu machen, wer uns runterzieht, oder auch nervt und uns mit negativen Energien belastet.

Das herauszufinden kann schmerzhaft sein, gehört aber zu dem Prozess des positiven Denkens einfach dazu und ist vor allem sehr NOTWENDIG!

Liebevolles Abgrenzen oder auch klare Trennungen können hier unvermeidlich und doch so wichtig sein! Umgekehrt ist es, (wie schon beschrieben) so, dass man, je mehr man sich auf gute Beziehungen fokussiert, auch umso besser die eigene Stimmung wird.

Wie wundervoll!

- **Das heißt also: wenn wir unsere Ausrichtung auf positive, unterstützende und liebevolle Menschen richten, die es auch grundsätzlich gut mit uns meinen, dann wird es uns auch zunehmend leichter fallen, uns ebenfalls als ein freundliches empathisches Gegenüber zu offenbaren! 😊**

Übrigens gilt das auch für Filme oder Bücher, die uns erschrecken oder Angst machen. Jene sollte man dann ebenfalls meiden, da sich Angst und Schrecken wieder an „Altes“ in unserer Psyche festsetzen können und uns somit auf dem Weg zum positiven Mindset nicht guttun! Ich lasse tatsächlich Filme, die mich – in welcher Form auch immer – aufregen, in den letzten Wochen weg und wähle andere Programme oder Filme aus. Das nimmt irgendwie den Schrecken (ebenso mit Nachrichten und den Grausamkeiten) und macht mich nicht noch zusätzlich ängstlich und verletztlich – und verankert sich nicht als Schmerz!

Um also Negatives auszublenden und im positiven Gedankengut zu verweilen und um unser positives Denken zu unterstützen, ist es wichtig, sich **Ziele setzen und diese auch konsequent zu verfolgen!** (In Ruhe, in unserem Tempo!!!).

- Denn wenn wir regelmäßig Erfolge und gute Leistungen verbuchen können, schüttet unser Gehirn das „Belohnungshormon Dopamin“ aus und hilft uns somit sogar dauerhaft in eine positive Schwingung zu kommen und in diesem Fluss zu bleiben.

Das stärkt unser Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen und ist der beste Motivator um weitermachen zu wollen! 😊

- So werden wir also automatisch zufriedener und fühlen uns wohler, leistungsfähiger, zuversichtlicher und deutlich effektiver in unserem Tun. Das wiederum macht schlicht und ergreifend GLÜCKLICH und zufrieden und bringt uns eine optimistische Haltung und motiviert uns somit! Im besten Falle beschert uns das

eine große Dankbarkeit, zeigt uns erneut und vermehrt die **guten Dinge auf und** sensibilisiert uns glücklicherweise dafür, weitere gute Dinge wahrzunehmen.

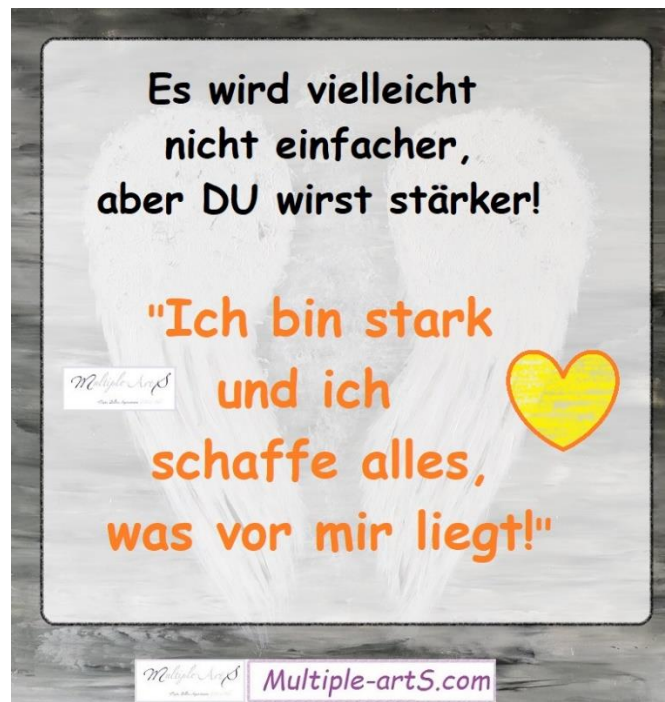
Deshalb dürfen wir uns auch gerne mal LOBEN für jeden kleinen Schritt und für all das, was wir schon erreicht haben. Auch jetzt in diesem Moment, in dem Ihr dies hier lest! **Seid stolz auf Euch, lobt Euch, dass Ihr es bis hier hin gebracht habt und mit dem Lesen dieses Textes auch bereit seid, mehr zu tun: Für EUCH SELBST Für Euer Wohlergehen, Euer Selbstvertrauen, für Euren Körper und Euren Geist!**

Denn so bleibt man langfristiger motiviert dranzubleiben und vor allem neue Möglichkeiten zu erkennen, die uns sonst vielleicht entgangen wären. 😊

Trotz all dem Lernen von Neuem, trotz neuer toller Glaubenssätze: wir dürfen uns auch einmal einfach schlecht fühlen, denn das ist die Realität!

Keinem geht es immer nur gut. Das heißt, wir müssen realistisch bleiben. Besonders in Krisenzeiten mit schweren Krankheiten oder anderen Schicksalsschlägen, mit Corona und Krieg: da kann man nicht komplett optimistisch sein. Licht und Schatten gehören zum Leben – das darf man akzeptieren und ebenso verhält es sich mit uns und unserem Empfinden. Manches kann man nicht einfach ausblenden oder verharmlosen, **aber wir haben immer die Wahl, wie wir damit umgehen - und das ist unser neuer Weg!** 😊

Positives Mindset beeinflusst unser Denken, Fühlen und somit auch unser Verhalten. Wenn man optimistisch und fröhlich in seiner Grundhaltung und Stimmung ist, kann man nörgelnden Menschen eher mit Leichtigkeit und einem Lächeln begegnen. Das ist dann wieder die Gelassenheit, die aus einem positiven Mindset entsteht und sich entwickelt. Im besten Fall steckt unsere Stimmung dann das brummelnde Gegenüber an und es entsteht eine gemeinsame fröhliche Haltung in Offenheit.



Aber wie kann man in schwierigen Zeiten eine positive Einstellung bewahren?

Corona und Krieg mitten in Europa: das sind zwei Szenarien, die sich niemand hätte vorstellen können und wollen! Zwei Mal wurden wir nun in eine schwere Situation hineinkatapultiert – und zwar richtig. Nicht ein bisschen, sondern komplett. Mit Wucht und einem riesengroßen Stoß!!!

Corona kann tödlich verlaufen und es kann Long-COVID entstehen.

Krieg? Das ist so unfassbar, dass man es kaum in Worte fassen kann. Unvorstellbar und menschlich mehr als eine Katastrophe... Menschen sind betroffen... Nicht „irgendwer“, sondern Mütter, Väter und Kinder, Großeltern, kranke Menschen und hilflose Menschen und Tiere. Und alles scheint hoffnungslos. Ich mag mir die Gefühle der Betroffenen gar nicht ausmalen.

Meine MS ist sehr klein dagegen...

Wie können wir positiv gestimmt bleiben, bei einer eigenen schweren Erkrankung (oder eines Schicksalsschlages) und noch dazu mit den schlimmen äußeren Einströmungen?

Einfach gesagt – so handhabe ich es – hat man wieder die **Wahl**: die Wahl zwischen Verzweifeln und Jammern und die Wahl weiterzumachen, anderen zu helfen und sie so gut es geht zu unterstützen.

Denn wenn wir im Jammertal versumpfen, ändert das weder an Corona, noch am Krieg etwas. Auch den betroffenen Menschen ist mit Jammern nicht geholfen. Wenn wir aber nach vorne schauen und uns unseren Optimismus bewahren und ihn halten, dann können zumindest wir vorwärtskommen und auch nur so kann man helfen: wenn man selbst stark genug ist!

Natürlich vergeht einem manchmal die Lust auf Fröhlichkeit, denn an keinem von uns geht all das spurlos vorbei. Aber in einer Depression zu versinken, ist nicht effektiv. Anderen zu helfen, hilft uns selbst auch – also spendet zum Beispiel oder schließt Euch (je nach Verfassung) an Hilfsorganisationen an...

- Das heißt, dass es wichtig ist, auf was wir unsere Aufmerksamkeit richten. Es ist unsere individuelle Entscheidung, worauf wir unser Interesse in UNSEREM momentanen Leben richten wollen.
- **Ein guter sinnbringender erster Schritt ist es, sich für die schönen Dinge in seinem Leben in Dankbarkeit üben.**

Was gibt es Schönes und Gutes in meinem Leben? Die Kinder und/oder Enkelchen, der Partner, das Haustier, die eigene Wohnung, die Natur, die eigene Intelligenz und der Humor, die Empathie, die wir ausleben dürfen; dass wir Essen auf dem Tisch stehen haben und noch am Leben sind... Freunde, Familie, Nachbarn ... Freude, Lachen, Spaß... All das können Quellen der Energie sein und für all das können wir bewusst dankbar sein!

- Es funktioniert – ich übe es jeden Tag und das Tolle daran ist: man wendet seinen Fokus dem Positiven zu und das Traurige tritt direkt in den Hintergrund. Auch mit einer chronischen Erkrankung kann man leben, gut leben und glücklich sein. Ich bin es!

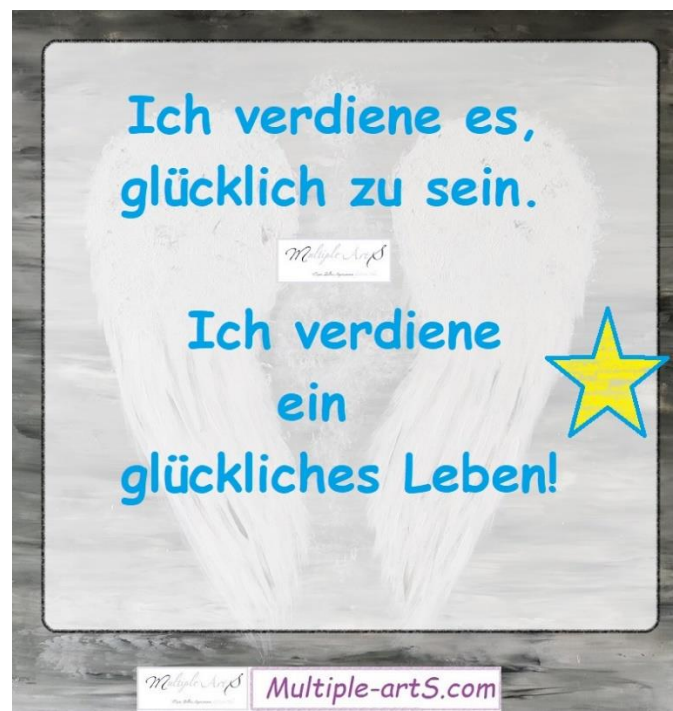
Dankbarkeit

Hilfreich ist hier zum Beispiel ein **Dankbarkeits-Tagebuch**: jeden Abend kann man sich aufschreiben, für was man heute dankbar war; was man an Schönerm erlebt hat. Das kann sogar das Lächeln eines Passanten sein, ein nettes Wort der Verkäuferin und und und! Man muss es nur als Solches wahrnehmen! 😊

Wir können Menschen, die uns guttun auch mal ein DANKE sagen – das tut beiden Seiten gut!



Nur mit Dankbarkeit und dem Erkennen, **was wir an GUTEM haben**, können wir ein erfülltes Leben leben.



Perspektiv-Wechsel

Man kann die schwierigen Zeiten sogar dazu nutzen, um unsere althergebrachten Wahrnehmungs- und Handlungsmuster bewusster zu hinterfragen. Natürlich ist das Leben momentan besonders hart, aber auch das kann man nutzen, um die Perspektive zu wechseln und auch Neues willkommen heißen.

Vielleicht hat man während der Covid-Zeit ein neues Hobby für sich entdeckt, oder unterschiedlichen Dingen wieder anders Freude gefunden.... Vielleicht hat man mehr mit der Familie zusammengesessen und neue Rituale entdeckt, die gut tun...

Vielleicht... Jeder wird irgendetwas dazugewonnen haben.

Bei mir ist es eine Stärke, die aus dieser Zeit erwachsen ist, da ich ja gleichzeitig noch einen todkranken Mann zu betreuen hatte. Ich habe es geschafft – das allein ist eine positive Tatsache, die man nicht zu übersehen braucht.

- **In schweren Zeiten gibt es die Gelegenheit mit seinem Potential in Kontakt zu kommen. Glück ist nämlich auch das bewusste Ergreifen von Gelegenheiten und Chancen.**

Natürlich fällt jeder noch so Geübte mal in ein Loch – der Unterschied besteht immer darin, WIE er daraus hervorkommt. Aber das sind wir chronisch Kranken ja sowieso gewohnt: oft fallen wir tief mit Beeinträchtigungen und Symptomen und haben im Laufe der Zeit gelernt, hier wieder herauszukommen. Und wir wissen deshalb auch, wie wichtig es ist, mit sich selbst sehr geduldig, verständnisvoll und mitfühlend zu sein. (Hier kann man mal die Perspektive wechseln und sich fragen, was uns eine liebe FreundIn in diesem Moment raten würde und sie/er wären mit Sicherheit empathisch und liebevoll mit uns!).

Langfristiges positives Mindset

Wenn wir lernen, wahrnehmen und immer wieder üben, uns auf das Positive zu besinnen und unsere alten Muster und Glaubenssätze durch neue freundlichere Sätze zu ersetzen, dann können wir es schaffen, auch langfristig ein positives Mindset zu entwickeln und zu halten.

Im Grunde liegt es auch an unserem Willen, denn es ist eine wiederholte bewusste Entscheidung für die Ausrichtung der eigenen Energie auf das, was funktioniert! Auf das, was gut ist und dass wir unsere Ressourcen nutzen und somit das ganzheitliche System unseres Körpers stärken.

Gefühle

Emotionen sind wichtig und helfen uns in unserem Leben – manchmal existentiell. Alle Gefühle haben ihre Daseinsberechtigung, denn erst einmal sind sie wertfrei zu betrachten. Alle Emotionen erfüllen somit wichtige Funktionen und jede Gemütsbewegung ist zum richtigen Zeitpunkt und in der richtigen Dosis nützlich für unser langfristiges Wohlbefinden. Aber man kann lernen, die Gefühle besser zu verwalten und sich auf die positiven Eindrücke zu fokussieren. Das heißt, es ist gut, dass auch bedrückende Gefühle als erlaubt erlebt werden und man den Fokus auf einen angenehmen und angepassten Umgang mit ihnen legt. Das gilt auch für unser Gegenüber: Es ist ok zu fühlen, was man fühlt.

Aber es ist auch wichtig, dass man sich von negativen Energien Anderer nicht anstecken und runterziehen lässt. Das lernt man wahrzunehmen, wenn man selbst reflektiert mit seinen eigenen Emotionen umgeht und gelernt hat, den Fokus auf das Positive zu lenken. Dann spüren wir negative aussaugende Energien schneller und können unser inneres System behüten und schützen – vor allem wenn wir einen gesunden Abstand wahren und uns vergegenwärtigen, dass wir gerade auf einem ganz anderen Weg sind, auf dem Negativität keinen Platz hat.

Realistische Überlegungen

Klar ist, dass niemand mit negativen Gedanken weiterkommt! Denn sie ziehen immer wieder eine Gedankenspirale nach sich, sie hemmen uns und verhindern HANDELN!

Das heißt nicht, dass man sich nicht auch mal so richtig aufregen darf, oder zweifeln, hadern und einfach nicht weiterweiß. Aber logisch ist Folgendes: wenn man bei jedem kleinen Problem, das auftritt, als erstes einen schlechten (negativen) Gedanken hat, bringt uns das kein Stück weiter. Im Gegenteil: Es blockiert uns womöglich, zieht uns runter und kostet sehr unnötige Energie und Kraft. Noch dazu ziehen negative Gedanken auch negative Ereignisse an... Das bedeutet: unser Ziel kann so nicht erreicht werden.

Mit positiven Gedanken zieht man Positives an. Das Problem wird kleiner und wird eher als Herausforderung gesehen, die es zu bewältigen gilt. So kann man das „Problem“ gleich schon mal entkräften und hat Kraft und Energie frei, um sich darum zu kümmern.

Wie schafft man das?

Man kann versuchen, eine positive Sache an der Situation zu finden – neben all den Ängsten, den Zweifeln und dem Zögern. Dabei ist die Frage wichtig, was uns in dieser (verfahrenen) Situation trotzdem weiterbringen könnte. Welche Möglichkeiten gibt es? Was kann man daraus lernen?

Interessanter Weise laufen solche Gedankengänge irgendwann ganz automatisch in unserem Kopf ab. Das Gute ist nämlich, dass wir uns so daran gewöhnen, anders zu denken, dass es uns „in Fleisch und Blut“ übergeht und wir daraus resultieren können, dass man nicht gleich immer das Schlimmste in allem sehen muss. Es gibt IMMER Alternativen! Bewusste Versuche, bei

jedem Zögern, Meckern, Zweifeln innezuhalten, können direkt positiv umgewandelt werden, da man mit dem Innehalten kurz zu sich kommt und auf „Positiv“ umschalten kann.

Es lohnt sich also, im Üben zu bleiben und sich selbst darauf aufmerksam zu machen, wenn man sich in einer negativen Gedankenschleife befindet. Ich ertappe mich immer noch dabei und wandele den Gedanken dann sofort in einen positiven Gedanken oder Glaubenssatz UM: Das Schöne daran ist, dass ich mich oft selbst bei einem Lächeln erwische, wenn ich den Satz umformuliere. Lächeln... inmitten einer Schwierigkeit – wenn das kein guter Ansatz ist! Es wird immer leichter – das werdet Ihr merken und tatsächlich sieht dann auch die Welt um Euch herum schöner aus und Gelassenheit zieht ein!



Zusammenfassung:

„Denke positiv und positive Dinge werden geschehen!“

Stimmt das?

Ich behaupte nach einem monatelangen bewussten und einem jahreslangen nicht ganz so bewusstem Üben: JA! Es funktioniert und stimmt!

Man kann keine „Wunder am Stück“ erwarten, aber es geht uns ja um eine neue Lebenshaltung, die unseren Alltag und unser Leben erleichtert, verschönert und vor allem positiver gestaltet. **Und das kann geschehen, weil sich eingefahrene Denkmuster tatsächlich verwandeln lassen.** Umwandeln in neue Glaubenssätze, die wir – wie es der Name sagt – auch glauben!

Ich habe hierzu im Internet eine tolle Aussage gefunden:

Dr. Marcel Wilhelm, Abteilung Klinische Psychologie und Psychotherapie, Philipps-Universität Marburg

„Früher herrschte die Sichtweise vor, dass das Gehirn eher passiv auf Reize von außen wartet und dann darauf reagiert. Mittlerweile wissen wir, dass das nicht so einfach ist. Heute sehen wir es so, dass das Gehirn ständig Vorhersagen über die Umgebung trifft und sich auf mögliche zukünftige Ereignisse vorbereitet. Dass diese Vorhersagen sehr unterschiedlich sein können, sehen wir im Vergleich gesunder und depressiver Personen. Aufgrund ihrer unterschiedlichen Erwartungen werden beide die gleiche neutrale soziale Situation unterschiedlich deuten. Das Gehirn spart sich dann die Verletzung der eigenen Erwartung, lernt aber auch nichts dazu. Denn wenn nur das Erwartete eintritt gibt es dazu keinen Anlass. Für schwer depressive Personen bedeutet dies, dass sie vor lauter negativer Erwartung gar nicht mehr mitbekommen, wenn eine Situation positiv ist!

Um das Denken umzustrukturieren müssen die Erwartungen verletzt werden. Etwa indem man sehr positive Erfahrungen mehrmals hintereinander macht, obwohl man negative erwartet. Bei Personen mit einer ausgeprägten Depression ist das aber schwer. Depression bedeutet u.a. eine Stoffwechselstörung von Botenstoffen, die mit Belohnung zu tun haben, also Dopamin, Serotonin und Noradrenalin. Wir wissen aus der Forschung, dass depressive Menschen, denen es an diesen Botenstoffen mangelt, für Belohnung nicht mehr so empfänglich sind, weshalb sie auch schlechter lernen und schlechter umlernen können.

Allerdings funktioniert das auch umgekehrt: Es gibt auch Befunde, die darauf hindeuten, dass positiv eingestellte Menschen leichter lernen, wenn dieses Lernen über eine Belohnung erreicht wird. Deren positive Verstärkung erleichtert das Lernen, weil der Effekt des ausgeschütteten Dopamins stärker ist. Die Belohnung wird stärker wahrgenommen, das macht es leichter zu lernen.

Das führt mich zurück zu Erwartungen. Deren positiven Effekt konnten wir in einer großen Studie mit Patienten nach einer koronaren Bypass Operation bestätigen. Wir haben Patienten vor ihren Operationen nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen eingeteilt: Patienten der

Standardgruppe wurden wie üblich behandelt und über die Operation aufgeklärt. In der Erwartungsoptimierungsgruppe wurden die Patienten vor dem Eingriff gebeten sich ihre Zukunft sechs Monate danach vorzustellen. Was würden sie langfristig durch den Bypass an Lebensqualität und Möglichkeiten dazu gewinnen? Das sollte positives Denken und positive Erwartungen fördern. Das Ergebnis der Studie war, dass Patienten, die sich vor dem Eingriff vorgestellt hatten was sie später durch die Operation alles machen können, wesentlich weniger eingeschränkt waren, oder ihre Einschränkungen als niedriger einschätzten. Teilweise hatten diese Patienten sogar bessere Entzündungswerte im Blut. Obwohl alle die exakt gleiche Operation bekamen.

Spannend daran ist, dass die Erwartung ja nichts an der Situation ändert. Das Ergebnis bedeutet also nicht: „denke positiv und positive Dinge werden passieren“. Sondern eher: „erwarte Positives, dann siehst Du es auch“. In dem Moment, da ich überhaupt die Möglichkeit sehe, dass etwas besser werden kann, kriege ich auch leichter mit, dass es besser geworden ist. Sonst übersehe ich das Positive, weil ich auf das Negative fokussiert bin.

Dass das sogar in Bezug auf eine Bypass Operation funktioniert, ist natürlich sehr schön.

Aufgezeichnet von Jochen Müller“ (https://www.dasgehirn.info/aktuell/frage-an-das-gehirn/was-bewirkt-positives-denken?gclid=Cj0KCQjwgYSTBhDKARIsAB8KukudoNqhOKv_LDvZ76rtOO_gRVGyxYdm--g-0_b-9ioGEyxwG2Smc_QaAhJ3EALw_wcB)

Mir ist es wichtig, auch Studien aufzuführen, da wir daran sehen, dass es keine Einbildung, sondern eine erwiesene Tatsache ist, dass positive Denkmuster und in vielen Lebenslagen helfen können.



SELBSTLIEBE

ist kein Egoismus
und bedeutet auch nicht,
dass man seine eigenen Mängel
nicht wahrnimmt.

Selbstliebe bedeutet,
dass man sich nicht mehr
als notwendig auf seine
Defizite und Schwächen
konzentriert,
sondern seinen Fokus auf das
Schöne und Gute im Leben
wendet und sich
seiner STÄRKEN bewusst wird.

Multiple-artS
Multiple-artS.com

Multiple-artS

Persönliche Erfahrungen

Wer meinen Blog verfolgt, weiß, dass ich in den letzten Jahren wirklich schwere Jahre hatte, da ich meinen Mann bis zum Tod begleitet habe. Sterbebegleitung mit allem, was dazugehört...

Trauer und Verarbeitung...

Des Weiteren hatte ich im März 2021 eine schwerwiegende Krebsdiagnose erhalten, die sich mittlerweile wieder halbwegs zerschlagen hat, aber nie ganz vom Tisch ist. Dafür gab es eine neue Diagnose (die mir lieber als Krebs ist): SARKOIDOSE!

Nun habe ich also zwei schwere und unheilbare Erkrankungen und muss noch mit dem Tod meines Mannes umgehen.

Ich schreibe das nicht, um Mitleid zu bekommen, sondern diese Ereignisse zeigen einen Weg auf, den ich gegangen bin und der mich verändert hat.

Schon während der Sterbebegleitung habe ich mein „Mindset“ verändert, da mir klar war, dass ich diese schwere Zeit überstehen muss und nach seinem Tod weiterleben muss/darf – und ich wollte zurück ins Leben und nicht in der Trauer verharren und versumpfen.

Schon zu dieser Zeit las ich sehr viele entsprechende Bücher, hörte mir Podcasts an und schaute Videos an. Thema „Positives Mindset“, aber auch „Wünsche ans Universum schicken“ – Glaubenssätze verändern und arbeitete dies wirklich ernsthaft auf. Das hat mich sehr geprägt und half mir auch, mit meiner Trauer umzugehen.

Als diese „Krebsdiagnose“ auf dem Tisch war, musste ich nochmals umdenken. Ich war wirklich der Verzweiflung nahe, denn erst hatte ich meinen Mann durch Krebs verloren und das alles ja auch noch vor meinem bildlichen Auge und nun sollte ich selbst an Krebs sterben???

Aufgeben ist nie eine Option für mich, aber einfach nur zu „hoffen“ reichte mir in diesem Moment nicht. Also begab ich mich wieder auf die Suche nach Lösungen und Möglichkeiten und konnte mich mit positiv formulierten Gedanken und den Affirmationen wieder aufraffen und ins Leben zurückfinden. Das wirklich Tolle daran ist, dass es wirkt, wenn man es regelmäßig praktiziert.

Ich habe meine Gedankenwelt tatsächlich positiv „verändert“ und mittlerweile fällt mir meistens schon direkt auf, wenn ein Gedanke noch negativ geprägt ist und ich ändere ihn dann direkt ins Positive. Oft muss ich dann schmunzeln und auch das hilft! 😊

Es ist Arbeit – ja, das gebe ich zu. Ich bin doch sehr geprägt von leistungsgeprägten Sätzen aus meiner Kindheit und diese verändere ich nun bewusst.

Und es wirkt – mir geht es besser, ich erde mich immer mehr und komme auch immer mehr bei mir selbst an.

Meditative Momente (das müssen keine klassischen Meditationen sein, sondern auch einfach irgendwo hingucken, Musik hören, tanzen, malen, Handarbeiten oder was auch immer EUCH individuell guttut) – das hilft, um negative Gedanken auszuschalten. Wenn sie doch kommen, dann nehmt sie wertfrei an... und dann verändert sie in positive Affirmationen. Es funktioniert.

Ich sehe mich nun, ca. 2 Jahre nach dem Tod meines Mannes (das war 2020) an und sehe eine veränderte Heike, die gelassener wurde, selbstbewusster und viel viel besser für sich selbst sorgen kann. Meine Liebe für die Welt ist größer geworden und diese Liebe spiegelt sich immer mehr. Ich ziehe tatsächlich andere positive mich unterstützende Menschen an und sortiere deutlich aus... Ich kann besser „Nein“ sagen und mich mittlerweile gut abgrenzen... Das heißt, ich achte viel mehr auf mich selbst = Selbstliebe und Selbstfürsorge.

Ich weiß besser, was ich will und was ich definitiv nicht will und lebe nach dieser Vision.

Ich habe viele Visionen für mein Leben und da ich sie auch wirklich lebe, ausspreche und daran glaube, haben sich einige schon erfüllt.

Deshalb möchte ich diese Erfahrungen mit Euch teilen.

Niemand muss das auch so machen – jeder entscheidet für sich selbst. Aber ich nehme Euch einfach mal ein kleines Stück auf meinem Weg mit – vielleicht habt Ihr etwas davon...

Ich freue mich auf Eure Kommentare, Eure Ideen und auf das, was IHR ausprobiert. Wir können uns ganz sicher gegenseitig unterstützen.

Und das geht auch mit einer schweren Behinderung oder mit einem schweren Schicksalsschlag: ich habe beides erlebt und bin positiv daraus hervorgegangen! Wenn das keine Motivation ist! 😊

Sich selbst weiterzuentwickeln darf immer unsere Vision sein, denn stehenbleiben möchten wir schließlich nicht. Und auch, wenn unser Körper manchmal oder dauernd streikt: unser Geist ist offen und es schadet ganz sicher nicht, es auszuprobieren.

Manche können unseren Weg nicht mitgehen – auch das erlebe ich. Aber auch das ist ok. Wertfreiheit ist hier wichtig. Jeder geht seinen individuellen Weg!

Ich wünsche Euch so sehr, dass Ihr für Euch einen GUTEN Weg findet! 😊

Liebe Grüße, alles GUTE,

Heike 😊

