

4.2 RESILIENTES GLÜCKSDENKEN

So wandelst du negative Grundgedanken - Teil II -



Stell dir destruktive Gedanken wie alten Kaugummi vor – es ist doch ekelhaft, wenn du mit deinen Klamotten daran hängen bleibst, oder? Es haftet an uns, wir sind damit beschäftigt, das alte Zeug wegzubekommen und haben einen Makel an uns.



Wir brauchen ein neues, resilientes Gedankengut, damit wir uns von alten Verstrickungen lösen und ein erfülltes (kaugummifreies ;-) Leben führen können.

Resilienz ist die psychische Widerstandskraft und die Fähigkeit, sich von fordernden Situationen gut zu erholen und das ohne große Beeinträchtigung.

Es gilt unbedingt **weg von** den limitierenden Grundgedanken und den Motiven unseres Denkens zu kommen und **hin zu** einem gesunden und freien Mindset. Es geht ums Wandeln und stärken des Geistes.

SO WANDELST DU DIE 3 STEINZEITLICHEN GRUNDDENKWEISEN

Die gute Nachricht ist, unsere Denkweise, hat gute Eigenschaften.

Wir können nämlich –**flexibel**, – **kreativ** und – **logisch** denken

Monokausales Denken

Ziehe in Erwägung, dass ein Ergebnis **nicht** nur eine Ursache hat. Zum Beispiel bei dem Vulkanausbruch wäre eine **flexible Denkweise**; das Dorf ist zu nah am Vulkan gebaut worden. In diesem Fall eröffnest du dir die Chance, anders zu bauen, generell kannst du mit einer flexiblen Denkweise nachhaltiger reagieren.

Freund- oder Feinddenken

Bleibe offen bei deiner Bewertung und sei **kreativ** im Umgang damit. Finde gute Kompromisse. Jetzt kannst du neue Dinge und Eigenschaften kennenlernen, sie können dich bereichern und dein Wachstum stärken.

Pauschalurteile

Wenn du merkst, dass du oder Andere pauschalisieren, stelle die Fragen; „wirklich alle, jeder...“ „wer/was sind denn alle..“ Es gibt in der Kommunikation einen Begriff dafür, er nennt sich Chunking. Hier ein Beispiel „die Natur ist verseucht“ „, Wirklich die ganze Natur, oder Wälder? Welche Bäume sind davon betroffen? Wirklich alle Nadelbäume? Aha, die Fichten in einem bestimmten Areal sind also mit einem Schädlingkäfer befallen Das ist hier stark vereinfacht, aber es soll dir zeigen, wie du in Zukunft besser und **logisch** damit umgehen kannst.



4.2 RESILIENTES GLÜCKSDENKEN



So wandelst du die 7 limitierenden Motive des Denkens.
Wenn du stark und glücklich durchs Leben gehen willst, wandle sie in Tugenden

LIMITIERENDE DENKMOTIVE



TUGENDEN

MACHT

Tugend: Berechenbarkeit

Deine Handlungen sind transparent und für andere nachvollziehbar, sie sind nachhaltig. Du wirst dadurch verantwortungsvoller.

RUHMSUCHT

Tugend: Selbstakzeptanz

Sehe realistisch deine eigenen Anlagen, Talente und Können. Akzeptieren dich und hab die Bereitschaft zu wachsen und dich zu entwickeln, zu deinem Wohle und der Allgemeinheit.

AGGRESSION

Tugend: Besonnenheit

Reagiere entspannt und mit Ruhe, behalte dadurch die Übersicht. Du wirst als Mensch mit Überblick wahrgenommen.

SEXUALITÄT

Tugend: Liebe

Am stärksten und reinsten ist die objektfreie Liebe. Gib und nimm die verbindende Liebe und Wertschätzung.

GELDGIER

Tugend: Ehrlichkeit | Vertrauen

Schärfe deine Ehrlichkeit und fördere den vertrauensvollen Umgang mit dir selber, aber natürlich auch mit anderen Menschen. Vertraue vor allem auf dich selbst.

NEID

Tugend: Entschlossenheit

Aktiviere deine Kraft, entwickle den festen Willen das anzugehen, was du dir wirklich wünschst. Höre dabei auf dein Herz. Lass Entschlossenheit nicht zur Sturheit werden.

MISSGUNST

Tugend: Selbstreflektion

Bei dieser Meistertugend schaust du hinter deine eigene Kulisse. Sie führt zu einem gesunden Selbstbewusstsein und ist die Basis für gute, liebevolle Handlungen.



