

Übung 2: Positive Gedanken



Suche dir eine negative Idee, die du hast und gerne ändern möchtest.

Wie zum Beispiel: Ich schaffe es nie abzunehmen.

Was glaube ich über mich selbst?

Was glaube ich über andere Personen?

Was glaube ich über die Welt und das Leben?

Was sind meine negativen Gedanken bezüglich dieser Idee und wie beeinflussen meine Überzeugungen über mich selbst, andere und die Welt/ das Leben was diese Idee für mich bedeutet?

(zB ich glaube über mich selbst, dass ich zu faul bin und deswegen kann ich nicht abnehmen, weil ich zu faul bin Sport zu machen)

Dann fordere diese Idee heraus, indem du Beispiele aus deinem eigenen Leben nimmst oder den Leben anderer Leute. zB ich habe neulich in einer Zeitschrift gesehen, dass eine Frau abgenommen hat; mein Mann / meine Frau sagt, ich kann das! ... Finde so viele Beispiele wie möglich. Denk an die Tischbeine.

Schreibe auf, was du machen kannst, damit deine neue, aufbauende Überzeugung sich noch weiter festigt

(zB ich kann jeden Tag 10 Minuten länger an der frischen Luft schnell spazieren gehen)

Mache eine Liste mit alten, negativen Überzeugungen und stelle ihr eine Liste mit neuen, positiven Überzeugungen gegenüber

Diese Wörter hatte ich früher immer in meinem Kopf (zB ich kann das nicht)

Diese Wörter habe ich jetzt in meinem Kopf (zB ich kann)

Das Positive- Daten – Protokoll : Schreibe 3 Wochen lang jeden Beweis auf, der deine neue, positive Überzeugung unterstützt.

(zB wenn dein Ziel ist abzunehmen, schreibst du jedes Mal auf, wenn du dem einen Schritt näher gekommen bist, zB heute weniger Schokolade gegessen, yay! AUFPASSEN: Auch wenn du mal ausrutschen solltest, dich dann aber wieder fängst, dann gehört das in dein protokoll, denn das ist ein Beweis, dass du es schaffen kannst – nicht, dass du es NICHT schaffen kannst – also sofort aufschreiben!)

Das Dankbarkeitstagebuch

Einfacher könnte es eigentlich gar nicht sein. Nimm dir ein Buch (wenn du Papier lieber magst als digital), mach dir eine Datei auf dem PC oder such dir eine App auf dem Smartphone .. wie auch immer es dir am liebsten ist. Die Form ist relativ egal. Hauptsache ist, dass man immer wieder darauf zurückgreifen kann.

Nimm dir vor jeden Tag eine bestimmte Anzahl von Dingen aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Es sollte aber mindestens eine Sache pro Tag sein. Am Anfang ist das noch relativ einfach, denn da schreibt man die Dinge auf die offensichtlich sind (zB meine Familie, mein Haus, meine Kleidung, Essen etc), aber mit der Zeit wird es schwieriger und wir müssen unser Gehirn mehr und mehr einschalten. Das Geheimnis ist nämlich, dass man nichts doppelt schreibt. So wirst du gefordert neue Dinge zu finden für die du dankbar bist, die du vorher vielleicht gar nicht wahrgenommen hast.

Und genau das ist es, was dein Bewusstsein und Dankbarkeit wachsen lassen wird inshaAllah.

Es gibt nun 2 Möglichkeiten.

1. Man schreibt einfach auf: Ich bin dankbar für meine Wohnung

Oder

2. Man begründet es: Ich bin dankbar für meine Wohnung, weil sie mir Schutz gibt, ich fühle wohl in ihr und habe dort einen Rückzugsort vor dem Stress draussen.

Die zweite Variante ist da etwas effektiver, weil man seinen Kopf noch mehr anstrengen muss. Aber wenn man zeitlich Probleme hat, sollte es nicht einen Grund liefern, das Tagebuch gleich ganz sein zu lassen.

Jeder hat 15 Sekunden am Tag Zeit einen Satz zu schreiben.

Falls euch Ideen ausgehen, denkt an Menschen in eurem Leben, an Situationen, Fähigkeiten und Möglichkeiten, Erfahrungen etc ...

Ein Dankbarkeitstagebuch findet ihr unter http://www.hudacoaching.com/?page_id=16



***Und würdet ihr (auch) versuchen die Gaben von Allah zu zählen, ihr wäret nicht in der Lage dazu.
(Ibrahim, 34 / An-Nahl, 18)***