



04 Die macht deiner Gedanken

Denkmuster und ihre Macht

Bereits Buddha lehrte: **“Was du denkst, bist du. Was du bist, strahlst du aus. Was du ausstrahlst, ziehst du an.”**

Denkmuster sind tief verwurzelte Überzeugungen und Vorstellungen, die unser Leben und unser Selbstbild prägen. Sie entstehen oft in der frühen Kindheit, zwischen drei und fünf Jahren, und formen unser Verständnis von uns selbst und der Welt. Wir lernen von den Erwachsenen um uns herum, was wir glauben sollen, und reproduzieren häufig die emotionalen Muster unserer Eltern in unseren eigenen Beziehungen.

Ein Spiegel unserer Gedanken: Oft geben wir anderen die Schuld für unsere Probleme, während wir in Wahrheit nur die Konsequenzen unserer eigenen Denkmuster erleben. **Unsere Gedanken und Überzeugungen sind der Schlüssel zu unseren Erfahrungen – was wir glauben, wird für uns zur Realität.** Denkst du beispielsweise: „Alle haben es auf mich abgesehen“, wirst du viele Situationen finden, die dies bestätigen. Glaubst du hingegen, dass „alle hilfsbereit zu mir sind“, wirst du die Unterstützung anderer eher wahrnehmen.

Die Macht der Gedanken: Jeder Gedanke und jedes Wort beeinflussen unsere Realität. Unsere inneren Gedanken spiegeln sich in unseren äußeren Erfahrungen wider. Wichtig ist, dass **das Machtzentrum immer im gegenwärtigen Moment liegt. Du hast die Kontrolle darüber, was du ab jetzt denkst.** Obwohl du die Vergangenheit nicht ändern kannst, kannst du deine Einstellung dazu verändern und somit deine Zukunft gestalten. Indem du deine Denkmuster hinterfragst und transformierst, schaffst du die Grundlage für ein erfüllteres Leben.

Diese Erkenntnisse: helfen, das Bewusstsein für die eigene inneren Prozesse zu schärfen und die **Verbindung zwischen Gedanken, Gefühlen und Handlungen zu verstehen.** Sie sind ein zentraler Bestandteil unserer Reise zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz, die in deinem Leben und in Saphiras Workshop eine wesentliche Rolle spielt.



04 Die macht deiner Gedanken

Die Macht der Gedanken: Ein Kreislauf der Selbstliebe

Unsere Gedanken sind mächtig – das, was wir über uns selbst denken, prägt nicht nur unsere Gefühle, sondern beeinflusst auch unser Handeln und letztendlich die Art und Weise, wie uns die Welt wahrnimmt. Ein Gedanke wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Ich muss alles perfekt machen, um geliebt zu werden“ kann eine regelrechte Abwärtsspirale in Gang setzen. Lass uns diesen Kreislauf betrachten und verstehen, wie er uns beeinflusst und wie wir ihn durchbrechen können.

Wie Gedanken unsere Emotionen beeinflussen:

Nehmen wir den Gedanken: „Ich muss alles perfekt machen, um geliebt zu werden.“ Sobald dieser Gedanke aufkommt, beginnt dein Gehirn, vergangene Erfahrungen und Bilder hervorzurufen. Vielleicht denkst du an Momente, in denen du Fehler gemacht hast und glaubst, dadurch weniger Wertschätzung erhalten zu haben. Diese Bilder verstärken den Gedanken, und du fühlst sofort eine emotionale Last: Druck, Angst vor Fehlern, das Bedürfnis, immer besser zu sein. Dein Nervensystem reagiert entsprechend, und du spürst Anspannung in deinem Körper – dein Puls erhöht sich, und du bist weniger entspannt. Dein emotionaler Zustand verschlechtert sich.

Diese Emotionen beeinflussen dann dein Verhalten: Du gibst dir übermäßig viel Mühe, versuchst, alles perfekt zu machen, aber deine innere Unsicherheit verhindert, dass du mit Leichtigkeit und Freude arbeitest. Du bist weniger präsent, weniger authentisch – deine Energie ist erschöpft, und du strahlst diese innere Unruhe aus. Andere Menschen um dich herum bemerken das, und ihre Reaktionen spiegeln deine Unsicherheit wider. Vielleicht fordern sie mehr von dir, oder sie schätzen deine Arbeit nicht so, wie du es dir wünschst. Das wiederum verstärkt deinen Gedanken: „Ich bin nicht gut genug, ich muss noch mehr leisten.“ **Und der Kreislauf beginnt von vorne.**

Der Teufelskreis: Gedanken → Emotionen → Verhalten → Bestätigung

1. Gedanke: "Ich muss perfekt sein, um geliebt zu werden."
2. Emotionale Reaktion: Druck, Stress, Angst vor Versagen.
3. Verhalten: Du versuchst, übermäßig zu perfektionieren und setzt dich selbst unter Druck.
4. Ergebnis: Du erlebst, dass du trotz aller Mühen nicht die Wertschätzung erhältst, die du dir wünschst, was den ursprünglichen Gedanken bestätigt.

Das Gute daran wir selbst können das alles nutzen und unseren eigenen Glückskreislauf kreieren.



04 Die macht deiner Gedanken

Die Macht der Gedanken: Notiere hier gerne mal, in welchen Situationen dieser Kreislauf auf dich zutrifft

1 Denken
.....
2 Fühlen
.....
3 Sprechen und Handeln
.....

..... Erleben 1
..... Erfahrung 2
Bestätigung des Gedankens 3
.....

