

## Stressproduzierende Gedanken durch stressreduzierende ersetzen

Wir haben vielfach Gedanken, die sich mit dem Negativen beschäftigen: Was wird da schief gehen. Was werden andere über mich sagen / denken. Was mache ich, wenn ich eine Antwort nicht weiß? Wenn ich den nicht überzeugen kann, usw.

Diese Gedanken nennen wir stressproduzierende Gedanken, weil sie Druck machen, uns blockieren und lähmen aktiv Lösungen zu finden. Während wir sie denken, haben wir die körperlichen Symptome, wie wenn wir die Situation tatsächlich erleben. Damit sind wir in einem Teufelskreis gefangen. Der Weg heraus geht nur durch eine klare Entscheidung für positive Gedanken und die Annahme jedweden Ergebnisses. Das braucht allerdings etwas Übung. Diese Übung kann in einer ruhigen Situation vor dem Einschlafen erreicht werden.

- Als erstes gilt es, einen stressproduzierenden Gedanken (inneren Satz) durch einen stressreduzierenden zu ersetzen. Beispiele für einen stressreduzierenden Satz können sein:
  - ☺ Ich habe schon viele schwierige Situationen erlebt, ich werde auch diese für mich annehmbar meistern.
  - ☺ Ich habe schon viele verfahrenere Situationen erlebt und doch immer einen kleinen und guten Weg gefunden.
  - ☺ Ich bin gut und kann was. Wenn das nicht reicht, ist das für mich ok.

Als nächstes versuchen wir, diesen Satz in unser Unterbewusstsein zu bekommen. Das geschieht am einfachsten, wenn wir diesen Satz vor dem Einschlafen mehrmals für uns wiederholen. Sie gehen dabei wie folgt vor:

- Vor dem Einschlafen auf den Rücken legen.
- Sagen Sie sich innerlich den Satz.
- Tippen Sie mit dem kleinen Finger auf die Unterlage (Bettdecke, Leintuch).
- Wiederholen Sie den Satz und wiederum mit dem nächsten Finger (Ringfinger) auf die Unterlage tippen.
- Machen Sie diese Übung mit allen 10 Fingern durch und das Ganze in umgekehrter Reihenfolge zurück.

Falls Sie zwischendrin einschlafen, spielt das keine Rolle. Vertrauen Sie auf Ihr Unterbewusstsein, das mit diesem Satz arbeitet.