

QUELL-Gedanken

Wo kommen die Gedanken eigentlich her? Was denken wir, bevor wir einen Gedanken denken? Und ...

Kann man das Entstehen von Gedanken beeinflussen?

Wie heißt es doch?

Säe einen Gedanken, ernte eine Tat.

Säe eine Tat, ernte eine Gewohnheit.

Säe eine Gewohnheit, ernte ein Schicksal.

Beginnt also alles mit dem Gedanken?

Laut Erkenntnis der Neurowissenschaften denken wir 70.000 Gedanken täglich. Doch nur jene Gedanken, denen wir unsere Aufmerksamkeit schenken, manifestieren sich in unserem Leben. Welchen Gedanken aus dieser Fülle wir uns bewusst und vor allem unbewusst zuwenden, wird von unseren „Quell“-Gedanken bestimmt. Es sind in der Regel nur zwei bis vier dieser „Quell“-Gedanken, die sich hinter all unseren Projektionen und Gedanken verbergen.

Beispiele für solche „Quell“-Gedanken:

- Perfektionismus: *„Das Leben ist gefährlich, daher muss ich aufpassen, kontrollieren und alles möglichst selbst machen und vor allem richtig machen.“*
- Mangel: *„Es gibt nicht genug im Leben, daher muss ich kämpfen.“*

In Summe gibt aber eine Reihe solcher „Quell“-Gedanken oder Überzeugungen. Auf ihnen basieren alle unsere anderen Gedankengänge. Diese „Quell“-Gedanken sind in der Regel bereits in unserer Kindheit entstanden. Doch ...

Können wir „Quell“-Gedanken später noch ändern?

JA, doch wir können sie nicht direkt beeinflussen. Wir fallen immer wieder in die Energie dieser Gedanken, zB. in die Mangelenergie, zurück.

Machen wir uns also auf die Suche nach einem Ort hinter diesen Mangel-Gedanken: es ist der „heilige“ Ort des Selbstvertrauens, des Urvertrauens, des inneren Friedens, der Selbstliebe, der Schöpferkraft - und der Erkenntnis: Ich bin nicht meine Gedanken!

Doch worum geht es dann? Es geht um die tiefe Essenz des bewussten Erlebens - es geht um unsere Gefühle von Vertrauen, (Selbst)Liebe, Verbundenheit, Ich-Stärke!

Haben wir es bis zu diesem Erkenntnispunkt geschafft, können wir von emotionaler Intelligenz sprechen. Ab hier wird es jedoch richtig spannend. Die Fähigkeit, diese Erkenntnis in ein Erleben dieser positiven Gefühle umzusetzen bedeutet, von „Quell-Gedanken“ loslassen zu können. Erst dann werden neue Gedankengänge wie von Zauberhand möglich.

Gerne begleite ich Sie auf diesem Weg der Selbstermächtigung, sei es im Coaching oder in Trainings. Ziel ist es, Einschränkungen und Blockaden im Mindset aufzulösen und auf diese Weise Kreativität, Motivation und Leistungsfähigkeit zu fördern.

Viele konstruktive Gefühle und liebe Grüße,

Ihr

Dieter Vogel