

„Halt die Klappe!“ oder negative Gedanken in konstruktive, motivierende umwandeln

Vielleicht ist es dir schon mal aufgefallen: Je grösser der Stress, **desto negativer und demotivierender sind unsere Gedanken**. Sind wir ausgeruht und entspannt, glauben wir, Bäume ausreissen zu können.

Oft geht es nur darum, sich dieser dekonstruktiven und demotivierenden Gedanken **bewusst zu werden** und diese dann **in konstruktive umzuwandeln**. Was das bringen soll?

Um wieder auf das anfangs erwähnte Beispiel zurückzukommen: Du wirst eher Bäume ausreissen können.

Und so wandelst Du dekonstruktive in konstruktive, motivierende Gedanken um:

1. Dekonstruktiv: „Mir fehlt die Zeit dafür ...“
Konstruktiv: „Wenn ich will, werde ich Zeit finden.“
2. Demotivierend: „Ich muss unbedingt ...“
Konstruktiv: „Müssen tu ich gar nix! Aber ich kann/darf ...“
3. Dekonstruktiv: „Das kann auch nur wieder mir passieren.“
Konstruktiv: „So was kann passieren und ist schon tausend anderen passiert.“
4. Demotivierend: „Das ist ein grosses Problem!“
Motivierend: „Das ist eine neue Herausforderung!“
5. Demotivierend: „Das ist unmöglich. Das schaffe ich nie!“
Motivierend: „Unmöglich ist gar nix und ich habe schon so vieles geschafft!“

Sicher kennst Du selbst einige dieser Gedanken. Höre mal wirklich ganz **bewusst einen Tag auf deine innere Stimme**. Unsere innere Stimme ist manchmal ein richtiges Plappermaul. Oft will uns dieses Plappermaul auch **Angst einreden und eben demotivieren**. Dann antworten ihm – nur in Gedanken, aber wenn Du willst, auch laut: **„Halt die Klappe!“**

Höre mal ganz bewusst einen Tag auf dein Plaudertasche im Kopf! Nicht selten wird dir erst dann bewusst, **welchen Einfluss der innere Dialog auf deine Handlungen hat**.

Und weil es recht gut zum Thema passt, noch ein Zitat von Henry Ford (amerik. Automobilproduzent, 1863 – 1947), das mir gut gefällt:

Ob du glaubst, dass du etwas schaffst, oder ob du glaubst, dass du es nicht schaffst – du wirst auf alle Fälle Recht haben!