



GEDANKEN ALS SUPERKRAFT!

Wenn deine Gedanken sich im immer selben Kreis drehen und du dich nur noch schlapp und blockiert fühlst, habe ich gute Nachrichten für dich.

In diesem Report erfährst du

- wie Gedanken funktionieren
- was diese mit dir machen
- wie du diese analysierst
- wie du diese positiv veränderst

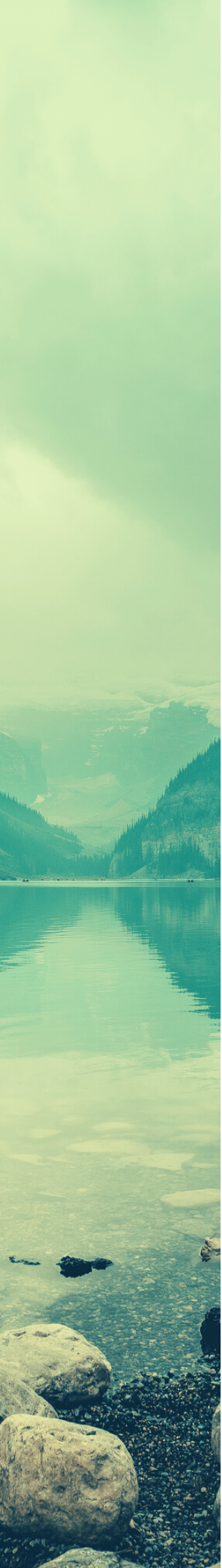
CHAOS IM KOPF

Unsere Gedanken sind Endlosschleifen

Wir Menschen denken täglich - bewusst und unbewusst - etwa 60'000 Gedanken, welche durch unsere Erfahrungen und Interpretationen geprägt sind. Und weisst du was? Nur ca. 3 bis 5% davon sind positiv und aufbauend! Vielmehr noch denken wir heute fast exakt die selben Gedanken wie gestern. So drehen wir uns im immergleichen Gedankenstrudel, der uns oftmals eher hinunterzieht als hochzieht.

Und täglich grüsst das Murmeltier, wie es im gleichnamigen Film mit Bill Murray heisst!





REAKTION IM KÖRPER

Unser Hirn aktiviert unsere Energie

Mit einem Gedanken können wir uns nicht nur hoch- oder runterziehen, sondern löst ein mit starken Gefühlen verbundener negativer Gedanke allein schon eine Körperreaktion aus. Du glaubst dir nicht? Mach ein kleines Experiment.

Schliesse deine Augen und stell dir vor...

Es ist ein heisser Sommertag und du bist unglaublich durstig. Du weisst, in deinem Kühlschrank befindet sich noch eine letzte saftige Zitrone. Du gehst also zu deinem Kühlschrank, nimmst die Zitrone, schneidest sie in Scheiben und gibst einige davon in ein grosses Glas Mineralwasser. Weil du so Lust auf eine Erfrischung hast, beisst du direkt in eine Zitronenscheibe genüsslich rein.

Und nun warte mal, was passiert...

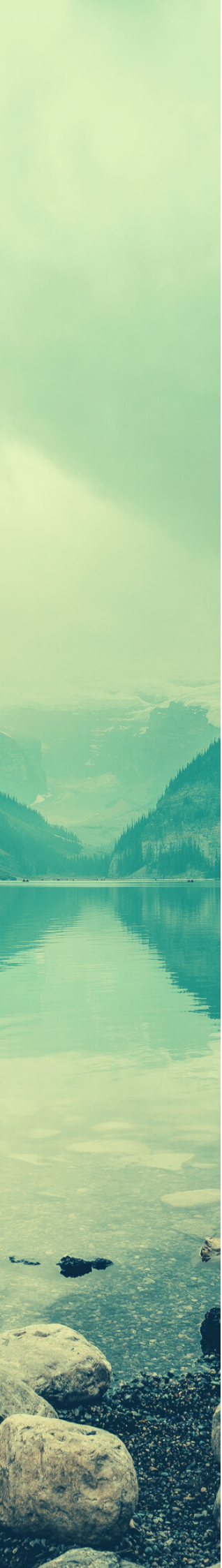
Hat dir bestimmt den Gaumen zusammengezogen oder?
Falls du mir immer noch nicht glaubst, denk doch mal an
Sex ;)

Wie steht es um deine Gedankenwelt?

Finde es heraus in dem Fragebogen und erhalte persönlich auf dich und deine Situation passende Tipps, um innerlich ruhiger zu bleiben.
Klick hier auf den Link: www.jotform...

Vanessa Kellenberger | Mindset Expertin

www.vanessakellenberger.com | info@vanessakellenberger.com



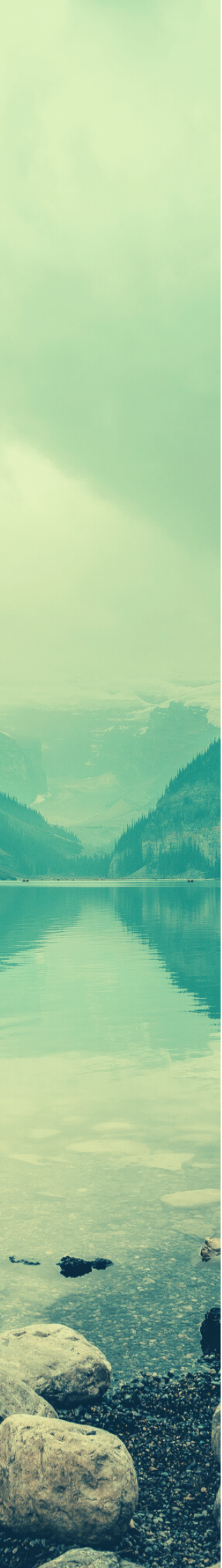
STRESS IM KÖRPER

Unser Hirn will uns beschützen

Wir Menschen können in zwei verschiedenen Modi leben. Entweder befinden wir uns im Überlebens- oder im Schöpfermodus. Ersterer ist in unserem Alltag häufiger, denn unser Hirn kategorisiert evolutionsbedingt unsere Umwelt in gut oder schlecht - um bei einer schlechten Bewertung sofort eine Körperreaktion zu aktivieren: Die sogenannte Stressreaktion. Dabei reicht, wie wir schon beim Zitronenexperiment gesehen haben, der alleinige Gedanke an eine stressverursachende Situation, um diese Reaktion zu aktivieren.

Doch das hat auch eine positive Seite. Denn so beschützt uns unser Hirn vor Gefahren, indem es eine Körperreaktion zur Bewältigung auslöst. Was uns direkt zum nächsten Punkt bringt.

Gefahr oder keine Gefahr?
Flucht oder Kampf?



STRESS IM KÖRPER

Unser Körper mag nicht zu viel Stress

Wird diese Stressreaktion ausgelöst, schüttet unser Körper einen Hormoncocktail aus Adrenalin, Noradrenalin & Cortisol aus, um die gefährliche Situation zu bewältigen. Dazu wird dem Immun-, Verdauungs- und Hormonsystem Energie entzogen und in diejenigen Muskeln geleitet, die bei einer Gefahr zum Kampf oder für die Flucht eingesetzt werden. Wird die Situation jedoch nicht durch eine dieser beiden Möglichkeiten aus der Welt geschafft, was heute selten noch der Fall ist, bleiben diese Hormone bis zu zwei Wochen im Körper. Wird also dieser Überlebensmodus häufig ein-, aber nicht durch Kampf oder Flucht wieder ausgeschaltet, erleidet der Körper in der einen oder anderen Form einen Zusammenbruch.

Wer also häufig und über längere Zeit an Situationen denkt, welche eher negative Gefühle auslöst, schadet sich dabei selber.

viele negative Gedanken:
- zu viele Stresshormone im Körper
- Immunsystem wird geschwächt

STIMMEN IM KOPF

Um die Stressreaktion weniger oft zu aktivieren, ist es wichtig zu erkennen, welche Stimmen in unserem Kopf sprechen und welche davon uns stärken oder schwächen.



Wir alle haben Persönlichkeitsanteile in uns, die manchmal sehr laut sprechen und uns hindern, in unseren Schöpfermodus zu kommen. Manche nennen dies auch "Monkey Mind" - die umherspringenden Gedanken oder die inneren Kinder. Dabei hat sich gezeigt, dass wir oftmals so mit uns selbst sprechen, wie wichtige Bezugspersonen mit uns sprachen, als wir klein waren.

Folgende fünf Anteile kennen die meisten Menschen:

- der innere Kritiker
- der innere Antreiber
- der Katastrophisierer
- der Harmoniesüchtige
- der innere Vermeider

STIMMEN IM KOPF

Der innere Kritiker

Diese Stimme kennt nur richtig oder falsch und begegnet uns meist, wenn wir einen Fehler gemacht haben oder er spekuliert darüber, was andere über uns denken. Dabei spricht er in Verallgemeinerungen und wertet unsere ganze Person ab. "Du machst immer alles falsch." ist z.B. ein typischer Satz des Kritikers.

Der innere Antreiber

Der innere Antreiber möchte am liebsten alles auf einmal. Er hat eine endlose To Do-Liste und spornt uns zu immer mehr an, selbst wenn wir denken, alles erledigt zu haben. Dann meldet er sich in Form eines schlechten Gewissens. Je mehr wir uns also bemühen, desto mehr fordert er. Ein typischer Satz dieser Stimme ist: "Mach mal vorwärts."

Der Katastrophisierer

Die Stimme des Katastrophisierers macht aus jeder Mücke einen Elefanten. Er liebt Horror-Szenarios und malt diese in den wildesten Farben. Der Katastrophisierer kennt nur schwarz oder weiss und sagt Dinge wie: "Du wirst bestimmt deinen Job verlieren."

Welche Stimmen kommen dir bisher bekannt vor?
Was sagen diese häufig?

Wie steht es um deine Gedankenwelt?

Finde es heraus in dem Fragebogen und erhalte persönlich auf dich und deine Situation passende Tipps, um innerlich ruhiger zu bleiben. Klick hier auf den Link: www.jotform...

STIMMEN IM KOPF

Der Harmoniesüchtige

Der Harmoniesüchtige möchte den Frieden wahren und deshalb werden die eigenen Bedürfnisse hinten angestellt. Er lässt uns das tun, was andere erwarten, um niemanden zu enttäuschen oder zu kränken und er sucht die Schuld immer bei uns selbst. Der Harmoniesüchtige sagt z.B.: "Wenn du das nicht tust, mag dich vielleicht niemand mehr."

Der Vermeider

Diese Stimme macht, dass wir uns plötzlich energielos fühlen und den Drang haben, etwas anderes zu tun. Er sagt zu uns: "Bloss weg von dieser schwierige Sache." Er meidet gefährvolle Situationen, um uns vor unangenehmen Gefühlen und Erfahrungen zu schützen.



Welche Stimme spricht bei dir am Lautesten?

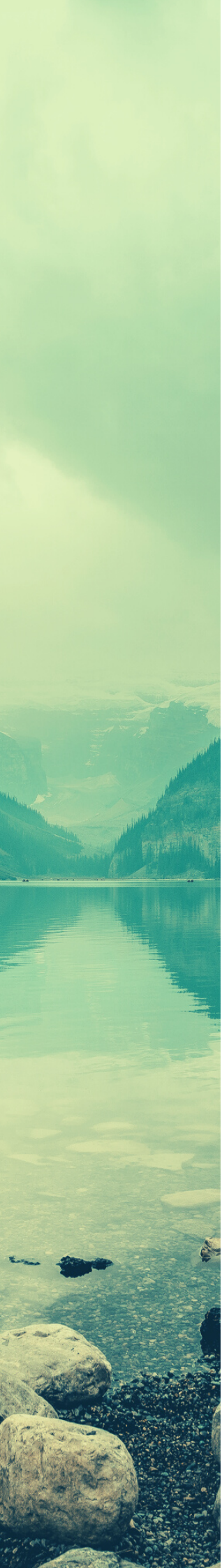
CHAOS ORDNEN

Unser Mindset stärkt oder schwächt uns - wähle weise

Um mit Unterstützung deines Mindsets deinen Körper zu stärken, ist es zuerst wichtig, deine Gedanken zu analysieren und das Chaos in deinem Kopf zu ordnen. Je mehr Bewusstsein du über die einzelnen Stimmen hast, desto leiser werden sie sprechen. Erkennen bringt also erste Linderung.

Im zweiten Schritt geht es darum, gezielt einen Gegenpol zu den kräfteaubenden Stimmen zu schaffen und eine "liebevolle Weisheit" zu integrieren - oder die "gute Fee".





DEINE GEDANKEN ALS SUPERKRAFT?!

"Auf die Dauer der Zeit nimmt die Seele die Farbe der Gedanken an." Marc Aurel

Deine Gedanken zu verändern ist wie ein Muskeltraining im Fitness-Studio und die Veränderung erfolgt in kleinen stetigen Schritten. Du kannst es dir so vorstellen, wie ein Pflanzensame, der in der Erde wächst. Es dauert etwas, bis dieser seinen Kopf aus dem Boden streckt. Doch sobald die ersten Blätter der Sonne begegnet, geht es plötzlich schnell, bis die Pflanze erblüht. So können auch deine Gedanken mehr und mehr zu deiner persönlichen Superkraft werden.

Drum zögere nicht und setze einen ersten Samen auf dem Weg in ein positives Mindset.

Gerne unterstütze ich dich dabei.

Alles Liebe
Vanessa Kellenberger

ÜBER MICH

Vanessa Kellenberger

Als Dipl. Resilienz & Stress Coach habe auch ich meine persönliche Erfahrung gemacht mit negativem Gedankenkreisen und den Auswirkungen auf meine Lebenseinstellung und meinen Körper. Wie ich diesem Strudel entkam, gebe ich nun an meine Klienten weiter - in Coachingsessions, Events für Drinnen und Draussen sowie bei Vorträgen. Denn seine inneren Stimmen zu erkennen und die liebevollen Aussagen zu stärken, ist der Schlüssel für die Veränderung. Alles beginnt in dir und mit dir.

