

5. Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr!

Positive, hilfreiche Ziele und Gedanken formulieren und ihre Bedeutung für die neurologische Verarbeitung

In diesem Text können Sie lesen:

- was genau mit positiven bzw. hilfreichen Zielen und Gedanken formulieren gemeint ist und weshalb das in der neurologischen Verarbeitung von Bedeutung ist.
- was Glaubenssätze sind, welche Funktion Glaubenssätze, Überzeugungen bzw. Meinungen und Werte haben und auf welche Weise sie erfahren werden können.
- über die psychologischen Faktoren, wodurch hemmende Glaubenssätze im Laufe des Lebens entstehen.
- einige Beispiele von hemmenden und zielunterstützenden Glaubenssätzen.
- wie Glaubenssätze ersetzt werden können und wie sie aufzuspüren sind.
- wie obengenannte Fähigkeiten auch in Bezug auf unangenehme Erfahrungen eingesetzt werden können.
- was die negativen Folgen von einer unbesonnen, utopischen Art von ‚positivem Denken‘ sein können.
- noch einige zusätzliche Tipps

Einige Anmerkungen vorab:

In diesem Text wird gesprochen von

- **„negativ“** im Sinne von *hemmenden* oder *unerwünschten* Erfahrungen bzw. Gedanken.
dem, was persönlich als unerwünscht, hemmend oder fehlend empfunden wird.
Dem, **was man nicht möchte.**

und von dem, was

„positiv“ im Sinne von *hilfreichen, zielführenden und unterstützenden* Erfahrungen bzw. Gedanken ist. Persönlich als erwünscht oder erhofft angedeutet wird.

Was man erreichen möchte.

Unangenehme oder traumatische Erfahrungen wie Leid, Kummer, Versagen oder Fehler etc. werden im NLP-Coaching nicht ignoriert oder lediglich als „positiv“ umgedeutet. Das Ziel von NLP-Interventionen ist dabei, uns der persönlichen, tieferen Bedeutung oder der Sinngebung der unangenehmen Erfahrungen bewusst(er) zu werden. Diese wichtigen Informationen bzw. neuen Einsichten ergänzend integrieren zu können, um neue Möglichkeiten, Stärken, oder (kommunikative) Fähigkeiten entwickeln zu können.

Nicht zu verwechseln mit „dem positiven Denken“, welches eine Strömung in der populären Psychologie ist, wo das „positive Denken“ sich *lediglich* auf eine positive Sicht der Lebensumstände konzentriert.

Wenn wir glauben, dass uns durch das „positive Denken“ ausschließlich Glück widerfährt, fällt indirekt auch viel Sinngebung im persönlichen und gesellschaftlichen Unterwegssein weg.

Auch berauben wir uns dann der Möglichkeit, uns authentisch und ehrlich zu äußern, und könnten das Interesse und das menschliche Verständnis verlieren, wenn andere das machen. Außerdem führt es auch zu Naivität, was oft zu noch tieferen Enttäuschungen führen kann.

Verletzlichkeit ist eine große Stärke und hilft uns, realitätsnah ein erfülltes Leben zu führen.

Auch verständnisvolle Aufmerksamkeit für unsere Schattenseiten haben und lernen mit negativen Erlebnissen umzugehen sind meiner Meinung und Erfahrung nach relevant, um sich weiterentwickeln zu können, statt quasi „glücklich“ an der Oberfläche zu verharren.

Das Schöne am positiven Denken ist, dass wir uns selbst sehr gut inspirieren und erneut motivieren können und diese Fähigkeiten im Allgemeinen hilfreicher sind als den Kopf hängen zu lassen. Das öffnet wieder Türen.

Im Kontext dieses Textes meine ich also **mit positiv formulierten Zielen und positiv bzw. hilfreichen Gedanken** Folgendes: Sich mental auf Ziele und Gedanken zu konzentrieren und sich damit bewusst auszurichten auf das, was Sie sich wünschen, erhoffen und **erreichen** möchten. Ziele und Gedanken so zu formulieren, dass deutlich wird, was und wie Sie etwas möchten, anstatt was und wie Sie etwas nicht möchten. Diese können Sie sowohl im inneren Dialog als auch in der Kommunikation mit anderen wirkungsvoll eingesetzt werden.

In diesen hilfreichen Gedanken kommt **NIE** das Wort **NICHT** vor!

Test: *(lustig und mit einigem Humor ausführen.)*

Denken Sie jetzt NICHT an einen rosa Elefanten, bitte NICHT an einen rosa Elefanten denken!!!

An was denken Sie jetzt und welches Bild haben Sie jetzt vor Augen?!

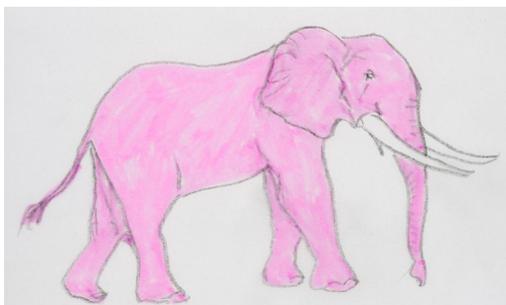


Foto: Geert Leeuwis

Illustration: Andrea Claussen

Genau, sehr wahrscheinlich **den rosa Elefanten!**

In der neurologischen Verarbeitung des Gehirns gibt es kein "nein" oder "nicht", deswegen haben Sie den rosa Elefanten vor Augen. *Das wirkt so:*

Wenn Sie denken: „Ich soll nicht nervös werden“, versteht unser Gehirn nur die Anweisung: "Ich soll nervös werden". Im Gehirn entstehen dann Bilder und zugehörige Gefühle von Nervosität. Damit erreichen Sie das genaue Gegenteil dessen, was Sie sich so sehr wünschen. Andere Verneinungen in Sätzen, die ersetzt werden sollten, sind: "ohne", "keine" oder "auf gar keinen Fall".

Andere Beispiele von hemmenden Gedanken sind: ich will **nicht** scheitern/ich will **nicht mehr so viel** naschen/ich will **keine** Angst haben/ich kann **nicht ohne** Zigarette leben/ich kann **nicht gut...** usw.

Besser wäre es, wenn Sie dem Gehirn Anweisungen oder Ziele übermitteln, die positiv formuliert und hilfreich sein:

Ich gebe mein Bestes!

Ich erreiche mein Ziel mit Genuss!

Meine sich erholenden Lungen atmen frische Luft!

Ich bleibe entspannt!

Auf diese Weise wird erreicht, dass die Denkprozesse in der neurologischen Verarbeitung des Gehirns so verlaufen, dass die Bilder eindeutiger auf die natürliche Gehirnfunktion abgestimmt werden. Damit erreichen Sie eine innere Klarheit, vor allem auch in schwierigen Zeiten des Schaffensprozesses.

Ein ausgereiftes, starkes Bild oder ein klarer innerer Film vor Augen sorgen auch dafür, dass Sie im Prozess der Realisierung jederzeit überprüfen können, wie weit Sie schon sind und ob diese Vorstellung noch immer Ihre eigenen Bedürfnissen abdeckt.

Beispiel:

Ein Vater läuft mit seiner sechsjährigen Tochter zu Opa und Oma. Sie laufen auf einem Fußweg, wo nebenan ein schmaler Fahrradweg entlangläuft. Das Mädchen rennt, spielt und hüpfert auch auf diesem Fahrradweg. Weil da viele Fahrräder vorbeikommen, will der Vater unbedingt, dass seine Tochter auf dem Fußweg bleibt...

Wenn er zu ihr sagen würde: „Eva, nicht auf den Fahrradweg gehen!“, dann bleibt die Aufmerksamkeit des Mädchens eher beim Fahrradweg und sie hat visuelle Bilder im Kopf vom Fahrradweg und was sie nicht darf. Wenn der Vater zu Eva sagen würde: „Bleib bitte auf dem Fußweg!“ und diese Aufforderung erläutern würde, wäre das für das Kind viel einleuchtender und nicht mit einem Verbot verknüpft.

Wenn wir einander sagen, wie wir etwas gerne haben möchten, dann liefern wir indirekt auch gleichzeitig die Lösungen... Hierin sind auch regelmäßig *indirekte Verhaltungsaufträge* in der Kommunikation verarbeitet. Zum Beispiel, wenn wir zu den Kindern sagen: „*Wenn du dich bei Ninas Mutter für das Spielen bedankt hast, dann rufst du mich an und dann hole ich dich ab.*“

Oder: *Küsst du mich*, bevor oder nachdem wir gegessen haben?!

Tipp: Wenn Sie als Erzieher Grenzen setzen, geben Sie Ihrem Kind dann gute Alternativen, die erlaubt bzw. erwünscht sind und anderen Spielraum schenken.

Ein negativ geformtes Bild kann zwar in bestimmten Situationen auch eine inspirierende Antriebskraft sein, um sich über etwas klar zu werden, doch wenn das negative Bild dominiert, stehen auch die unangenehmen oder traumatischen Erfahrungen im Vordergrund und bestimmen das Bewusstsein.

Beispiel:

Andreas hat seine Kinder viele Male in Worten und Taten klar gemacht, dass ihm alle vier Töchter gleich wichtig sind. Er hatte leider in seiner Jugend die enttäuschende Erfahrung gemacht, dass sein Vater Unterschiede zwischen beiden Söhnen machte.

Andreas sagt oft: „*Ich will nicht so sein wie mein Vater.*“

Bei dieser Aussage hat er jedes Mal wieder das Verhalten seines Vaters vor Augen, das für ihn unangenehm war.

Wenn er sich bewusst ein Bild davon macht, **was für ein Vater er für seine Kinder sein will**, dann kann er für sich positive und motivierende Bilder auf seinem Erziehungsweg mitnehmen und kann sein Ziel klarer vor Augen haben und mit seinen Gefühlen in Einklang bringen.

Der Vorteil ist, dass solche Bilder neu im Gehirn entstehen, festgelegt und authentisch gestaltet werden können; frei von eventuellem (alten) Ballast und oft mit angenehmen Gefühlen verknüpft, die dann inspirierend, motivierend und gezielt auf Sie wirken können.



Foto: Geert Leeuwis

Wer seinen Zweifeln auf den Grund geht, kann seiner Wahl sicher sein.

Je besser Sie auch lernen, was Sie *nicht* möchten, desto klarer kristallisiert sich Ihr Ziel oder Wunsch heraus.

Auch (dem kleinsten) Zweifel, welcher aufkommt, Aufmerksamkeit zu schenken, ist wirkungsvoll, um kongruente Entscheidungen zu treffen.

Überlegung:

Je eigenständiger und klarer Sie Ihrer eigenen Wahrheit Form und Inhalt geben können, desto selbstsicherer werden Sie, und desto kongruenter (G4) wird Ihr Verhalten und berechenbarer für andere.

Wenn Sie diese Metaprogramme (G5) ausfüllen, wo ordnen Sie jetzt das eigene Verhalten ein?

A. Sehen Sie als Erstes eher das Negative oder eher das Positive?

Ihre gegenwärtige Situation:

Negativ

Positiv

100

100%

B. Tendieren Sie eher dazu, etwas zu erreichen oder zu vermeiden?

Ihre gegenwärtige Situation:

Vermeiden

Erreichen/Erzielen

(weg von)

(hin zu)

100

100%

Kleines Beispiel als Erklärung zum Metaprogramm "Vermeiden" versus "Erreichen":

Ich kann sagen:

„Ich möchte einen anderen Job, weil ich nicht länger mit diesem furchtbaren Chef arbeiten möchte.“

„Ich möchte einen anderen Job, weil es Zeit wird, mich freier weiterentwickeln zu können.“

Glaubenssätze, Überzeugungen bzw. Meinungen und Werte.

Glaubenssätze sind eigene Bewertungen unserer Erfahrungen, welche wir während unseres Lebens gesammelt und gespeichert haben. Bewertungen, die wir aus eigenen Wahrnehmungen und Verarbeitungen gefiltert haben oder was wir gesagt bekommen und *daraufhin für wahr angenommen haben*. Viele Glaubenssätze werden (unbewusst) auch von unseren Eltern/ErzieherInnen, Partnern, LehrerInnen, Freunden, Medien oder (religiösen) Organisationen übernommen. Auch kollektive Glaubenssätze, welche aus der allgemeinen Erfahrung der Gesellschaft stammen, werden oft unreflektiert übernommen. Auch Grundsätze, die sich hemmend auf unser Verhalten auswirken, können darauf geprüft werden, ob sie die beste Wahl für uns waren und immer noch sind.

Andererseits brauchen wir Glaubenssätze, Überzeugungen und Werte, um uns im Leben orientieren und zurechtfinden zu können. Sie beeinflussen unsere Sinnggebung, bilden unsere innere Wahrheit und sie liegen dem Verhalten zugrunde, das in unseren gesellschaftlichen Positionen und Rollen zum Ausdruck kommt, und beeinflussen entscheidend, wie wir mit uns selbst umgehen.

So gibt es Glaubenssätze, die wir als *hilfreich* oder als *hemmend* erfahren, welche uns sowohl über die bewusste als auch über die unbewusste Ebene beeinflussen.

Psychologische Faktoren, wodurch hemmende Glaubenssätze im Laufe des Lebens entstehen können, sind zum Beispiel:

- *Inkongruenz in Bezug auf Selbstakzeptanz:*
Entstanden durch u.a.:
 - ❖ soziale und gesellschaftliche Faktoren
 - ❖ die eigene Sozialisation
 - ❖ (unerledigte)Verarbeitung von Erfahrungen und Traumata

- *Hemmende Überzeugungen (starke Meinungen) über:*
 - ❖ die Selbstwahrnehmung (geistig, körperlich)
 - ❖ das Selbstvertrauen, die Selbstsicherheit bzw. die Selbstbehauptung
 - ❖ Inklusiv des Metaprofils bzw. des persönlichen Charakters sowie:
negativ eingestellt sein **versus** positiv eingestellt sein
Lebensumstände vermeiden **versus** Lebensumstände erreichen
 - ❖ Authentizität
 - ❖ Existenzrecht
 - ❖ Autonomie
 - ❖ (frühere) Erziehungsbotschaften
 - ❖ Gedanken über Macht
 - ❖ geschlechtsspezifisches Verhalten

Gesellschaftliche Konventionen und ein falsches Rollenverständnis bewirken überflüssige Schuldgefühle. -EB-

Beispiele von hemmenden Glaubenssätzen:

Hemmende Glaubenssätze im Zusammenhang mit Sprichwörtern und Redewendungen:

- Müßigkeit ist aller Laster Anfang.
- Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt.
- Seine dreckige Wäsche soll man nicht vor anderen waschen.
- Er/Sie ist das schwarze Schaf der Familie.
Ein Ersatz wäre: Diejenigen, die gelobt werden, weil sie Tabus durchbrechen, waren früher die schwarzen Schafe.

Hemmender persönlicher Glaubenssatz:

- „Andere (Eltern, Geschwister, Bekannte/Freunde, Kollegen, Mitschüler usw.) können das besser als ich...“
Ersatz: „Ich vertraue darauf, dass meine Ergebnisse mindestens genauso gut sind.“

Hemmender persönlicher Glaubenssatz:

„Ich bin zu alt, um noch...“

Ersatz: „Wenn etwas wirklich zu mir passt, dann spielt mein Alter keine Rolle. Außerdem kann ich meine Lebensweisheit bereichernd einbringen.“

Hemmende Überzeugungen im Alltag:

„Ich kann das alles nicht.“

„Ich bin eine Null in Mathe oder eine Niete auf technischem Gebiet.“

„Ich kann nicht kochen.“

„Ich finde nie einen anderen Job oder eine neue Liebe.“

Einen Notgroschen zurückzulegen, zahlt sich aus für einen Geist, der arm geworden ist durch unrentable Gedanken. -EB-



Foto: Geert Leeuwis

Glaubenssätze ersetzen

Wenn wir (alte) Glaubenssätze, welche uns hemmen, ersetzen durch positive, hilfreiche Glaubenssätze, dann geben wir uns den größtmöglichen Kredit und faire, neue Chancen. Außerdem kann es einen inspirierenden und wirkungsvollen Einfluss auf unser Umfeld haben, das dadurch eingeladen wird, ebenfalls anders zu reagieren.

Übung:

Wenn Sie sich in den nächsten Tagen, Wochen oder Monaten dabei erwischen, hemmende Gedanken oder einen negativen inneren Dialog zu führen, dann ist das ein großer Fortschritt! Sie können sich dann selbst fragen:

- Was möchte ich stattdessen?
- Bringt dieser Gedanke (oder diese Lösung) mich näher zum Ziel oder weiter weg davon?

Und ersetzen Sie ihn (schriftlich) durch einen hilfreichen Gedanken. Wenn Sie das gemacht haben, wie fühlen Sie sich dann genau, wenn Sie den Gedanken (laut) aussprechen?

Eine kinästhetische Variante ist, dass Sie ein hemmendes Gefühl ersetzen durch ein erwünschtes **Gefühl bzw. eine Empfindung**, damit Sie nicht (nur) über die rationale Ebene umdenken, sondern auch sich selbst *gefühlsmäßig* eine andere Erfahrung ermöglichen. Vor allem, wenn Sie spüren, dass Sie rational nicht weiterkommen und eher oder zusätzlich eine verbindende Intervention auf der Gefühlsebene brauchen.

Wenn Sie alte Glaubenssätze ändern oder neue Glaubenssätze formulieren, beachten Sie dann folgendes:

- Formulieren Sie Ihre neuen Glaubenssätze mit zielunterstützenden Inhalten.
- Verwenden Sie klare, inspirierende Bilder bzw. Metaphern.

- Auch Glaubenssätze mit dem Wort „Ich“ anzufangen, verstärkt die Identifikation mit der gewünschten Situation.
- Überprüfen Sie einen neuen Glaubenssatz, inwiefern er für Sie kongruent (G4) ist und ob er wirkungsvoll im Alltag eingesetzt werden kann.
- Nehmen Sie sich ausreichend Zeit - offline in der Stille oder in der Natur - für (Selbst)Reflektion.
- Glauben Sie an Ihre eigenen erworbenen Einsichten.
- Sind oder bleiben Sie Ihr eigener bester Freund oder Ihre eigene beste Freundin.



Foto: Geert Leeuwis

Text: Ester (Urlaub Usedom)

Diese Fähigkeiten einsetzen in Bezug auf unangenehme Erfahrungen:

Manches findet auch einen ganz anderen Weg, und im Laufe des Lebens werden wir in den unterschiedlichen Lebensperioden vor ungeahnten Herausforderungen stehen.

Das verdanken wir der *Vergänglichkeit* des Lebens, welche uns konfrontiert mit Krankheiten, Verlusten, (wie der Tod von Geliebten oder Kindern), Diskriminierung, Gewalttätigkeit oder den Schattenseiten der Liebe usw.

Auch treffen Mitmenschen viele Male am Tag auf der ganzen Welt beruflich und privat Entscheidungen, auf die wir keinen (direkten) Einfluss haben. Diese Auswirkungen spüren wir, und dann können wir den Prozess wieder beeinflussen, indem wir entscheiden, **WIE** oder **inwiefern wir mit diesen Auswirkungen umgehen möchten**. Darin haben wir dann wiederum **freie Wahl**. So wird das aktive Gestalten von positiven Inhalten ein praktisches *Werkzeug*, um unsere Person souverän und beharrlich durchzusetzen und uns selbst und anderen in den unterschiedlichsten Lebensumständen beizustehen und sie zu bestärken.

Negative Folgen von einer unbesonnen, utopischen Art von ‚positivem Denken‘ könnten sein:

- durchzuhalten und damit Gefühle oder Grenzen zu ignorieren.

Auch wenn Sie sich mental auf Ziele und Gedanken fokussieren und sich bewusst ausrichten auf das, was Sie sich wünschen, erhoffen und erreichen möchten, bedeutet das nicht, die eigenen Gefühle, Ängste oder Grenzen zu ignorieren, zu bagatellisieren oder so zu tun, als ob etwas Schlimmes oder Traumatisches gar nicht stattgefunden hätte.

Es bedeutet eher, gewissenhafte Aufmerksamkeit für die eigenen Gefühle zu haben, was diese geistig und emotional tatsächlich mit Ihnen machen.

Wenn Sie zum Beispiel an Ihre (Energie)Grenzen stoßen, respektieren Sie dann bitte die Signale Ihres Körpers und Geistes, statt nur „positiv zu denken“. Sonst werden Signale der Körpersprache und der geistigen Ebene sowie auch unsere Intuition ignoriert oder ihnen wird Gewalt angetan.

Besonders bei Frauen, die sowieso oft in Konflikt geraten zwischen der Sorge für andere und der nötigen Sorge für sich selbst, ist es notwendig und wichtig, eigene Grenzen zu setzen und diese zu respektieren.

Diese einseitige Art von ‚positivem‘ Denken könnte auch gesellschaftliche Überzeugungen verstärken, die zum Beispiel in Aussagen wie: „Nicht meckern“, „Ärmel hochkrempeln und weiter machen...“ „Du bist doch kein Weichei?!“ zum Ausdruck kommen.

Vor allem unter *Jugendlichen* kann das schnell zu einem machohaften ‚Sieger-‘ und ‚Verlierer-‘ Verhalten führen.

Eine andere negative Nebenwirkung könnte auch sein, dass Sie über das „positive Denken“ zusätzlich wertgeschätzt werden möchten, um Ihr Umfeld zu beeindrucken.

Unabhängige, persönliche Wertschätzung wäre dann eine energiesparende Idee! Das Gute daran ist, dass Sie auch nicht mehr abhängig wären von der Aufmerksamkeit oder den Komplimenten anderer. Wenn Sie Aufmerksamkeit oder Komplimente bekommen, dann ist es eher ein *zusätzliches* Geschenk!

Auch ist es wichtig, realistisch einzuschätzen, inwiefern Sie eine (Aus)Wirkung beeinflussen können oder möchten, um die Lebensenergie nutzbringend einzusetzen. Akzeptanz ist in diesem Fall eine neue Hilfsquelle und könnte gleichzeitig auch ein neuer Startpunkt sein, wiederum zu entscheiden, wie Sie nach dem Akzeptieren oder Resignieren weiter verfahren könnten. Es schenkt auch innere Ruhe und Raum, vor allem wenn das Weitermachen nach altern Mustern Sie nicht weiterbringt. (Lesen Sie zusätzlich auch **Kapitel 15:**

Spannungsfelder lösen sich auf, in der Ruhe der Akzeptanz)

Das Entstehen von **überflüssigen** Schuldgefühlen

Wenn etwas nicht gut läuft oder wenn Sie unverhofft im schlimmsten Fall krank werden, ist das **kein** Zeichen davon, nicht ‚positiv‘ genug gedacht zu haben.

Es könnte sein, dass Sie körperliche oder geistige Signale im Vorfeld ignoriert oder übersehen haben oder (noch) nicht die Fähigkeiten hatten, diese ernst zu nehmen und darauf (frühzeitig) zu reagieren. Dennoch haben Sie in bestimmten Situationen das getan, wovon Sie (damals) dachten, es sei Ihre beste Wahl. Sonst hätten Sie es doch bestimmt nicht gemacht?! Wenn Sie jetzt darüber anders denken, dann haben Sie etwas gelernt.

- **Sich selbst unerreichbares Glück bzw. ein ideales Selbstbild vortäuschen**

Hilfreiche Überzeugungen wirken nur, wenn sie kongruent (**G4**) (genug) sind. Nur dann können Menschen wirklich an diese glauben und sie erfolgreich einsetzen, sonst täuschen Sie sich -oder noch schlimmer- anderen nur etwas vor. Deshalb ist es regelmäßig notwendig, unangenehme bzw. traumatische Erfahrungen zuerst oder gleichzeitig zu verarbeiten, damit über die Heilungsprozesse neue, zuverlässige Überzeugungen in Bezug auf das Selbstbild entstehen können.

Sich in diesem Fall zusätzlich *professionelle Hilfe* einzuholen, könnte dabei nützlich sein.

Tipps:

1. Aus dem Grundgedanken, dass *jedem* Verhalten etwas Gutes zugrunde liegt, gibt es auch noch Möglichkeiten, gleichzeitig herausfinden, welche Bedeutung oder welchen Mehrwert unterschiedliche Erfahrungen auch haben können.
*Ausführliche Informationen, wie Sie das machen können, finden Sie im **Kapitel 11**: [Die positive Intention einer Erfahrung](#)*
2. Um verantwortungsvoll vorgehen zu können, ist es auch vernünftig, eventuellen negativen Seiten, Wirkungen oder Folgen einer Sache oder Situation Ihre Aufmerksamkeit zu schenken. So beugen Sie gleichzeitig auch Naivität und Rücksichtslosigkeit vor.
*Eine hilfreiche Intervention hierbei ist der sogenannte **Ökologie-Check**. Wie Sie vorgehen können, finden Sie im **Kapitel 6**.: [Der Ökologie-Check](#)*
3. Beim Untersuchen von eventuellen Zweifeln, welche auch Angstgedanken beinhalten können, könnte das **Kapitel 21**. [Angst umsetzen](#) hilfreich und beruhigend sein. Diese Übung hilft, Furcht oder Angst systemisch zu relativieren und mit mehr Selbstvertrauen umzusetzen in Mut und (Tat)Kraft.
4. Falls man negative Kritik an Ihnen übt, ist es Ihnen ab jetzt viel bewusster, dass Sie *unabhängig* entscheiden können, was Sie für wahr oder unwahr halten... und wie Sie

solche Erfahrungen interpretieren können. (Ganz am Ende des **Kapitels 4.:** Wahrnehmungspositionen finden Sie eine **zusätzliche Übung**, wie Sie das eigene Verhalten weiterhin einschätzen können.)



Foto: Geert Leeuwis

Mit diesen Fähigkeiten im Lebens-, Verarbeitungs- und Heilungsprozess haben Sie mehr Alternativen zur Hand, weil Sie auf diese Weise kreativer und freier gestalten können und es sich ermöglichen, passende Lösungen zu finden. Was auch, wie schon gesagt, noch zusätzlich die Auswirkung haben kann, dass der Bereich, auf den Sie Einfluss ausüben können, sich vergrößert und die Ergebnisse sich wiederum verbessern lassen.

Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3:

Kapitel 4. Wahrnehmungspositionen (und die Gedanken anderer lesen MINDREADING) **6.** Der Ökologie-Check **11.** Die positive Intention einer Erfahrung **13.** Kernwerte **15.** Spannungsfelder lösen sich auf, in der Ruhe der Akzeptanz **21.** Angst umsetzen

5a. Anleitung für Kinder: (Mach Schluss mit dem Flohzirkus im Ohr!)

Positive hilfreiche Ziele und Gedanken formulieren und ihre Bedeutung für die neurologische Verarbeitung

Für die Begleiter: Eine Anleitung aus dem NLP, um Kindern hilfreiche Gedanken zu erklären.

Was ist ein hilfreicher Gedanke?

Die Antwort:

Das ist ein Gedanke, der dich richtig unterstützen wird.

Du denkst und sagst dann, was du willst, und nicht, was du nicht willst.

Deshalb gibt ein hilfreicher Gedanke dir auch ein tolles und freies Gefühl.

In einem hilfreichen Gedanken kommt **NIE** das Wort **NICHT** vor!

Test: (lustig und mit einigem Humor ausführen)

Denk bitte jetzt NICHT an einen rosa Elefanten, bitte NICHT an einen rosa Elefanten denken!!!

An was denkst du jetzt und welches Bild hast du jetzt vor Augen?!



Illustration: Andrea Claussen

Foto: Geert Leeuwis

Genau, sehr wahrscheinlich **den rosa Elefanten!**

In der neurologischen Verarbeitung des Gehirns gibt es kein "nicht", deswegen hast du den rosa Elefanten vor Augen. Das wirkt so:

Wenn du denkst: „Ich soll nicht nervös werden, wenn ich Anna/Max sehe“, versteht dein Gehirn nur die Anweisung: "Ich soll nervös werden". Im Gehirn entstehen dann Bilder und zugehörige Gefühle von Nervosität. Du erreichst so genau das Gegenteil von dem, was du dir so sehr wünschst. Andere Verneinungen in Sätzen, die du ersetzen kannst, sind: "ohne", "keine" oder "auf gar keinen Fall".

Andere Beispiele sind: Ich will **nicht** verlieren. / Ich will **keine** Angst haben/ Ich will **nicht mehr so viel** naschen/Ich kann nicht **ohne** Cola leben/Ich bin **weniger** wert als... usw.

Besser wäre es, wenn du sagst:

Ich bin toll und gut, wie ich bin!

Ich gebe mein Bestes!

Ich glaube fest an mich!

Ich bin ein(richtig) guter Freund oder eine gute Freundin!

Ich bleibe entspannt!

Kannst du davon auch ein eigenes Beispiel geben?

Kindersong: *Wenn ich still bin*

Ester Berentzen: Melodie, Songtext und Gesang © Copyright 2025

Dominik Grunau: Recording: **Überland Studio** (Güstrow)

Arrangement, Keyboards, Drums, Mixing und Mastering www.dominikgrunau.de

Diese **SONGTEXTE** finden Sie am Ende dieses Kapitels

Positive und hilfreiche Gedanken fördern dein Selbstwertgefühl und auch dein Selbstvertrauen.

Selbstwertgefühl bedeutet, dass du Wert legst auf dich.

Zum Beispiel: All deine guten Eigenschaften und Dinge, die du gut kannst und gut machst.

Was ist Selbstvertrauen?

Dass du an dich glaubst und dir sicher bist, dass du etwas kannst und schaffst.

Kannst du davon auch ein eigenes Beispiel geben? Was kannst und machst du richtig gut?

Wir gehen wieder zurück zu den hilfreichen Gedanken!

Ein hilfreicher Gedanke trägt dazu bei, dein gewünschtes Ziel besser zu erreichen, weil du lockerer bleibst und dir so natürlich auch bessere Ideen oder Lösungen ausdenken kannst.

Was ist genau ein Ziel?

Die Antwort: Das, was du gerne in der Zukunft erreichen oder schaffen möchtest.

Eine Kurzübung:

Kurz zusammen üben, um Ideen zu geben. An welches Ziel denkst du gerade?

Z.B. Schwimmen lernen, neue Freunde gewinnen, Fußball spielen, skateboarden, Musik machen, Yoga machen, tanzen lernen, dich selbst motivieren, etwas Spannendes lernen usw.

Was ist dann ein negativer oder hemmender Gedanke?

Ein Gedanke, der dich verunsichert, viel Mut und alle Hoffnung nimmt, nervös macht, müde macht und dich kleiner macht. Dann denkst du darüber nach, was du nicht willst und was du selbst oder andere „falsch“ machen.

Deshalb gibt ein negativer hemmender Gedanke dir ein schlechtes und unzufriedenes Gefühl.

So ein Gedanke macht es dann auch viel schwieriger, fröhlich und hoffnungsvoll zu sein und deine gewünschten Ziele zu erreichen. Das alles schwächt auch dein Selbstwertgefühl und dein Selbstvertrauen.

Aufgabe:

Machen Sie mit dem Kind eine kleine Liste, wo auf der linken Seite Beispiele von hilfreichen Gedanken und auf der rechten Seite die hemmenden Gedanken stehen. Lassen Sie das Kind die hemmenden Gedanken durch einen hilfreichen gewünschten Gedanken ersetzen.

Lassen Sie dem Kind danach genug Zeit, auch richtig **zu fühlen**,

wie der ausgewählte Gedanke die (Grund)Stimmung beeinflusst. **Schlechtes/gutes** Gefühl.



Grün: ein positives, gutes Gefühl

Rot: ein negatives, schlechtes Gefühl

Tipp:

Zwei hilfreiche Fragen, um einen hemmenden Gedanken durch einen hilfreichen Gedanken zu ersetzen sind:

- Was möchte ich stattdessen?
- Bringt dieser Gedanke (oder die Lösung) mich näher zum Ziel oder weiter weg davon?

Entscheiden Sie als Begleiter oder Begleiterin, welche Informationen Sie dem Kind, je nach Alter, zusätzlich geben möchten.

*Zusätzliche Informationen finden Sie in der Inhaltsangabe auf Seite 2 oder 3: **Kapitel 18. Ich feuere mich an! Selbsthilfe für Erwachsene: einen Anker setzen 18a. Einen Anker setzen bei Kindern***



Kindersong 24c

Brauchen Sie einen Song, um Kindern **zwischen 6 und 8 Jahr** zu helfen, um zu mehr Selbstliebe, Selbstvertrauen und Selbstbehauptung zu kommen?

C

Wenn ich still bin und dann auch wirklich mäuschenstill bin...psst...,

F G C

dann höre ich klar die hilfreichen Gedanken in mir.

F G Am FG Dm G

Ich bin mein eigener flüsternder Engel, Zauberer, Waldfee oder Kuscheltier.

C

Wenn ich still bin und wieder wirklich mäuschenstill bin...psst...

F G C

dann höre ich klar die hilfreichen Gedanken in mir.

F G Am FG Dm G

Ich bin mein eigener flüsternder Engel, Zauberer, Waldfee oder Kuscheltier.

Kindersong 24D auf englisch:

When I'm quiet und really very quiet... psst...,

than I can hear so clearly the helpful thoughts in me.

I am my own whispering angel, magician, or fairy under the Pinetree.

When I'm quiet and again very quiet... psst...,

than I can hear so clearly the helpful thoughts in me.

I am my own whispering angel, magician, or fairy under the Pinetree.

When I'm quiet und really very quiet... psst...