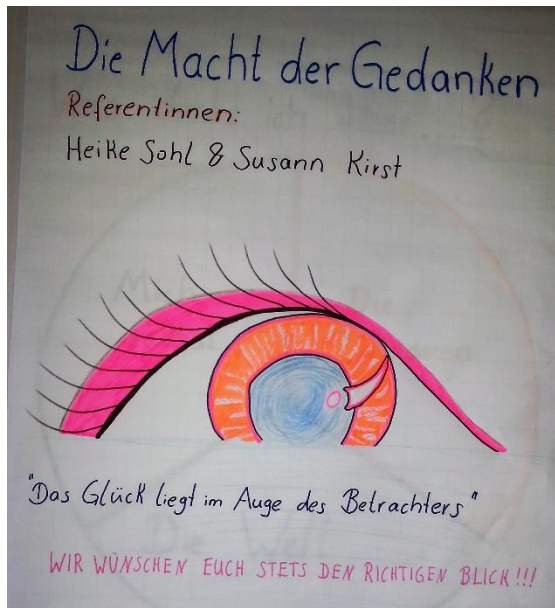


# Die Macht der Gedanken – Wenn Gedanken Mächte werden

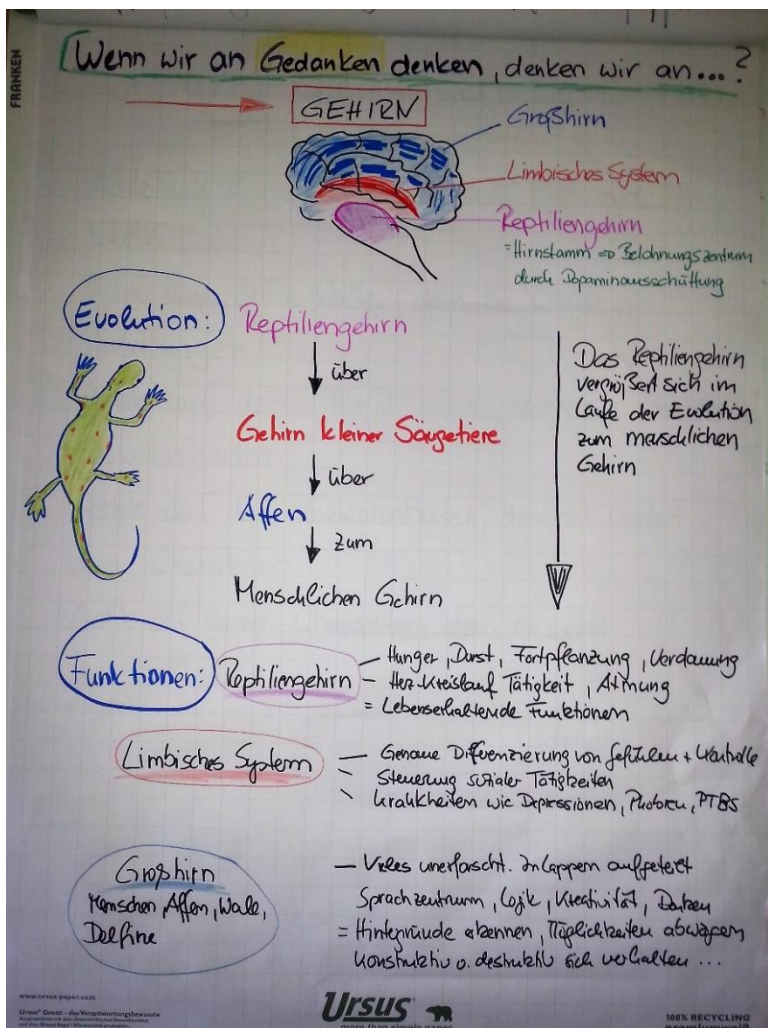
Frauen-Tagesseminar vom 06.10.2018



„Das Glück liegt im Auge des Betrachters“

15 Frauen waren gekommen und gespannt auf das Thema. Natürlich lagen sich die Frauen erst mal in den Armen und freuten sich, sich wiederzusehen.

Nach der offiziellen Begrüßung und Vorstellungsrunde gab es von den beiden Referentinnen Heike Sohl und Susann Kirst erst mal einen Exkurs in das menschliche Gehirn und wie und wo Gedanken entstehen und verarbeitet werden:



Stammhirn („Reptiliengehirn“) funktioniert automatisch.

Limisches System (niedere Säugetiere) beinhaltet: Gefühle, Krankheiten, das Suchtgedächtnis, Depressionen, das Belohnungssystem.

Das Großhirn, das etwa 80 % des Gehirns ausmacht, ermöglicht uns das Denken, Zusammenhänge erkennen, Denkstrukturen verändern und aktiv werden – z.B. durch Achtsamkeit und Meditation den Geist trainieren. – „Ich lebe im Konstrukt meiner Gedanken“ – und kann dieses verändern.

Und: Vor der Tat steht der Gedanke! Die Bewertung, ob es ein guter oder schlechter Gedanke ist, kann ich verändern. Gedanken sind Energie, die man messen kann

(dazu weiter unten mehr).

## Aber woher kommen Gedanken?

z.B.: von außen (Umwelt), Erfahrung, eigenes Gefühl, Erziehung, Aberglaube, Rituale („gehört sich so...“), Werbung, Bedürfnisse.

Und: „Ich darf NEIN sagen!“: ich darf akzeptieren, dass ich meine Welt selber erschaffe und auch verändern kann. Ich darf die Frage stellen, wessen Realität es ist (meine oder die von außen)?

In einer Übung sollten wir dann unsere Gedanken beobachten.



### Wichtig ist es, dass wir unsere Gedanken differenzieren:

- ☹️ = Krafträuber („Ich bin nicht – i  
ich kann nicht – ich werde nicht  
...“)
- 😊 = Kraftspender („Ich bin dankbar  
für ...“)

**Je nachdem, ob Krafträuber oder Kraftspender unsere Gedanken bestimmen, haben diese Auswirkungen auf den Körper (Gestik, Mimik), auf unser Selbstbild und auf unsere Gesundheit.**

Um unsere **Kraftspender** zu **aktivieren**, folgende positive Gedanken anwenden:

- 😊 Beginne den Tag mit drei Dingen, worauf du dich freust
- 😊 erinnere dich an drei Dinge, wo du glücklich und entspannt warst
- 😊 Feiere auch kleine Erfolge und sei stolz auf dich
- 😊 Mach, was dir guttut – mindestens eine Gute-Laune-Aktion pro Tag
- 😊 Ersetze: ich muss durch: ich kann/ich könnte
- 😊 Achte darauf, wie viel und wann du etwas an dich heranlässt

Und:

- 😊 Du hast das Recht NEIN zu sagen!

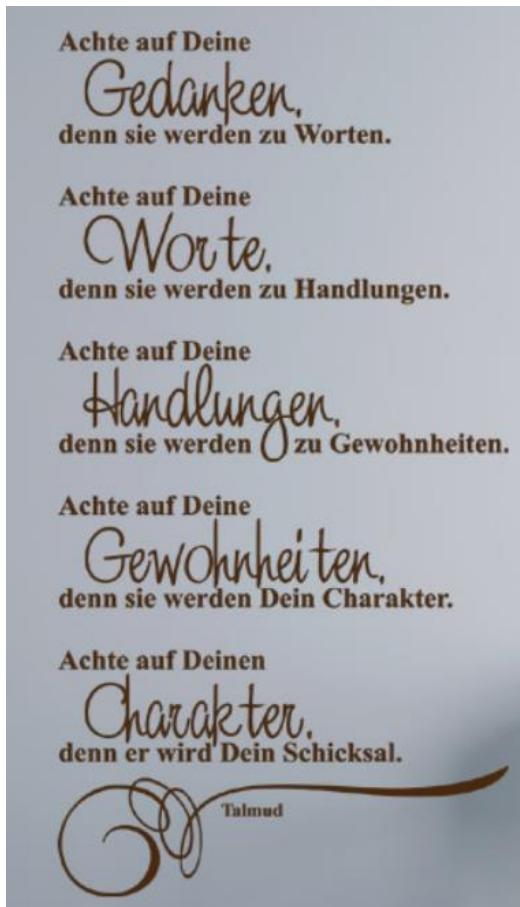
## Aber wie klappt die Umwandlung negativer Gedanken in positive Gedanken?

Gedanken sollten gezielt eingesetzt werden. Das heißt, wir suchen eine klare und positive Zielformulierung. Denn, das Unterbewusstsein erkennt kein NEIN.

Beispiel: „Ich will **nicht mehr so** gestresst sein“  
Das Gehirn erkennt: „Ich will **mehr** gestresst sein“  
Zielformulierung stattdessen: **„Ich bin gelassener und ruhiger“**

Beispiel: „Ich will **nicht mehr** trinken“  
Das Gehirn empfängt: „Ich will **mehr** trinken“  
Zielformulierung stattdessen: „**Ich will frei sein**“ bzw. „**Ich bin frei**“

Diese positive Umformulierung sollte idealerweise in einem Weg zum Ziel münden, z.B.: „Ich kann nicht schwimmen“ → über einen Schwimmkurs kann ich das Ziel erreichen.



*Weisheit aus unbekannter Quelle;  
Charles Reade hat zu seiner Verbreitung  
verholfen- wird einem Sprichwort aus China  
zugeschrieben –oft auch dem Talmud)*

### **Exkurs: Auch Pflanzen haben „Gefühlsregungen“**

Dass sogar bei Pflanzen „Gefühlsregungen“ zu beobachten sind, stellte uns Susann Kirst vereinfacht anhand der Untersuchungen von Cleve Backster aus 1966 vor:

Cleve Backster, ein amerikanischer Lügendetektor-Spezialist, führte verschiedene Versuche mit Pflanzen durch: Eine Pflanze hat er an einen Lügendetektor angeschlossen. Die zweite Pflanze, die danebenstand, hat er „ermordet“, also vernichtet. In diesem Moment schlug der Detektor der ersten Pflanze negativ aus.

Danach überraschte uns Susann mit einem eigenen Versuch mit 2 Gläsern mit Wasser und einem Strommesser:

Das erste Glas war mit „Liebe“ beschriftet und wir Frauen sollten ganz stark an „Liebe“ denken.

Die Voltmessung vorher zu nachher ergab, dass die zweite Messung weniger Spannung ergab.

Das zweite Glas war mit „Wut“ beschriftet. Hier wollten wir intensiv an „Wut“ denken. Bei diesem Versuch zeigte die zweite Voltmessung eine höhere Spannung.

Aus diesem – nicht repräsentativen – Versuch kann resultiert werden, dass positive Gefühle „entspannter“ sind als negative. –

Nach so viel Input wurden wir zu einem **Waldspaziergang** eingeladen, um anschließend zu berichten, was wir gespürt, gerochen, gehört und gesehen haben.



Und schließlich lud uns Heike noch zu einer kleinen **Meditation** ein mittels der Geschichte „Der Korb des alten Mannes und der Junge“.



*Wir danken den beiden Referentinnen für den wunderbaren Tag und die vielen Informationen und vor allem **die positiven Gedanken**, mit denen wir Frauen den Heimweg antreten konnten.*

*Herzlichen Dank auch an die Mitarbeiter\*innen von Verwaltung und Küche des Schloß Falkenhof, die das Seminar ermöglichten.*

Bericht und Fotos: Gaby Hub