

Herausforderungen – mit Freude genießen!

3. „Unser Leben hat Sachtpotential“

Die Übung mit der Tasse hat gezeigt, dass es uns schwerfällt, neue ungewohnte Verhaltensweisen in unser Leben zu integrieren. Vor diesem Hintergrund dürfen wir uns fragen: „An welcher Stelle unserer to do Listen kommen wir selbst?“

Unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden oder unsere wirklichen Visionen?“ Und wir dürfen fragen: „Wieso fällt es uns so schwer uns an erster Stelle zu positionieren, auf Neues einzulassen oder unsere gewohnte Komfortzone zu verlassen?“

Ich sehe drei Komponenten, die hier zusammenspielen. Erstens nehmen wir die uns umgebende Welt, unsere Lebenssituationen und Beziehungen als gegeben an. Wir glauben oft, nichts wirklich etwas verändern zu können.

Zweitens lernen wir von frühester Kindheit an Verhaltensweisen, Denkmuster und Weltbilder, die unser späteres Leben unbewusst beeinflussen und steuern. Es ist klar, dass gleiche Handlungsweisen gleiche Ergebnisse im Außen produzieren.

Drittens – und das wird oft übersehen – lösen bestimmte Gedanken in unserem physischen Körper entsprechende Reaktionen aus. An diese gewöhnen wir uns im Laufe der Zeit, ja wir werden süchtig danach.

Ähnlich wie ein Raucher braucht auch ein Choleriker immer wieder den gleichen physischen Gefühlskick der Wut in sich. Und so wird er immer wieder Situationen kreieren, beziehungsweise interpretieren, diese Emotionen auszuleben.

Ausgangspunkt sind unsere Gedanken, die den ganzen Tag meist unbewusst ablaufen. Sie kommen aus den in unserem Gehirn ausgebildeten neuronalen Datenautobahnen, die sich über die Jahre gebildet haben.

Diese Gedanken lösen in unserem Körper immer wieder die gleichen biochemischen und hormonellen Reaktionen aus. Diese sprechen bestimmte Gene an, die bestimmte Proteine produzieren, die entsprechende Reaktionen im Körper auslösen.

Diese werden ans Gehirn zurückgemeldet und führen zu den alten neuen Gedanken. Dieser über unser Leben eingebrannte Kreislauf bestimmt unbewusst unsere Verhaltensweisen.

Erst wenn uns dieser Wirkweisen bewusstwerden, können wir beginnen, unsere Gedanken und Emotionen zu verändern und in der Folge unsere körperlichen Reaktionen und Verhaltensweisen. Für ein erfolgreicherer und erfüllteres Leben.

Herzliche Grüße

Heinz Steudemann

0176 / 80 80 68 50; heinz.stuedemann@gmail.com

Für mehr Gelassenheit und Power. Und somit für mehr Effektivität und Erfolg.