

ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

haben Sie sich jemals in einer Gedankenspirale verloren gefühlt, in der Ihre Gedanken scheinbar außer Kontrolle geraten sind? Oder haben Sie sich schon einmal dabei erwischt, wie Sie einer irrationalen Überzeugung oder einer negativen Denkmusterfalle erlegen sind?

Es ist ein Phänomen, das vielen von uns bekannt vorkommt: Gedanken können sich verselbständigen und uns beeinflussen, ohne dass wir es wirklich bemerken.

In heutigen Newsletter gehe ich genauer darauf ein was passiert, wenn sich unsere Gedanken verselbständigen. Ich stelle einfache Tipps und Strategien vor, damit es Ihnen gelingt typische Denkfallen zu umgehen und klarer zu denken.

Was passiert, wenn sich Gedanken verselbständigen?

Wenn sich unsere Gedanken verselbständigen, geraten wir oft in Denkfallen, die unsere Wahrnehmung und unser Verhalten negativ beeinflussen können. Zunächst einige Beispiele dafür, was passieren kann, wenn unsere Gedanken außer Kontrolle geraten:

Negative Selbstgespräche: Wir neigen dazu, uns selbst zu kritisieren oder uns mit negativen Gedanken zu bombardieren, die unsere Selbstachtung und unser Selbstvertrauen beeinträchtigen.

Kognitive Verzerrungen: Unsere Gedanken können durch kognitive Verzerrungen wie Schwarz-Weiß-Denken, Katastrophisieren oder Übergeneralisierung verzerrt werden, was dazu führt, dass wir die Realität falsch interpretieren.

Angst und Sorgen: Gedanken können sich in endlosen Schleifen von Angst und Sorgen verfangen, die uns lähmen und davon abhalten, im Hier und Jetzt zu leben.

Entscheidungsparalyse: Zu viele Gedanken können zu Entscheidungsparalyse führen, was es uns schwerer macht, klare Entscheidungen zu treffen und voranzukommen.

Selbsterfüllende Prophezeiungen: Wenn wir fest an die negativen Gedanken glauben, neigen wir dazu, Verhaltensweisen zu entwickeln, die diese Gedanken bestätigen und zu sich selbst erfüllende Prophezeiungen werden.

Wie es gelingt, Denkfallen zu umgehen und klarer zu denken

Nachdem Sie jetzt wissen, wie sich Gedanken ganz einfach verselbständigen können, gebe ich Ihnen einige praktische Tipps und Strategien, die Ihnen dabei helfen, typische Denkfallen zu umgehen und klarer zu denken:

Achtsamkeit praktizieren: Werden Sie sich bewusst, wann Ihre Gedanken beginnen, sich zu verselbständigen. Durch Achtsamkeitspraktiken wie Meditation oder Atemübungen können Sie lernen, Ihre Gedanken zu beobachten, ohne sich von ihnen mitreißen zu lassen.

Denkfallen identifizieren: Lernen Sie die Auslöser oder Trigger für Ihre Denkfallen kennen, wie z. B. das Schwarz-Weiß-Denken, die Übergeneralisierung oder emotionale Schlussfolgerungen. Indem Sie diese erkennen, können Sie beginnen, sie zu umgehen.

Perspektivenwechsel: Betrachten Sie eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln. Dies kann Ihnen helfen, Ihren Horizont zu erweitern und alternative Lösungen zu finden.

Rationale Überlegungen anstellen: Stellen Sie Ihre Gedanken auf den Prüfstand, indem Sie sie mit Fakten und rationalen Überlegungen überprüfen. Fragen Sie sich, ob Ihre Gedanken auf realistischen Annahmen beruhen oder ob sie auf irrationalen Ängsten oder Überzeugungen basieren.

Positive Selbstgespräche: Ersetzen Sie negative Selbstgespräche durch positive und unterstützende Selbstgespräche. Sprechen Sie sich selbst Mut zu und erinnern Sie sich an Ihre Stärken und Erfolge.

Grenzen setzen: Setzen Sie klare Grenzen für Ihre Gedanken. Lassen Sie nicht zu, dass sie Sie überwältigen oder kontrollieren. Üben Sie sich darin, Ihre Gedanken bewusst zu lenken und zu lenken.

Selbstmitgefühl entwickeln: Kultivieren Sie Selbstmitgefühl und Freundlichkeit sich selbst gegenüber. Akzeptieren Sie, dass negative Gedanken manchmal auftauchen können, und seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie sich in Denkfallen verfangen.

Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen: Zögern Sie nicht, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Gedanken außer Kontrolle geraten. Ein Coach oder Therapeut kann Ihnen helfen, Denkfallen zu erkennen und Strategien zu entwickeln, um sie zu überwinden.

Abschließende Gedanken

Unsere Gedanken haben eine enorme Kraft über unser Handeln, unsere Emotionen und unsere Wahrnehmung der Welt um uns herum. Doch es ist wichtig zu erkennen, dass nicht alle Gedanken, die in unserem Geist auftauchen, der Realität entsprechen oder uns

dienlich sind. Wenn sich Gedanken verselbständigen, können sie uns in Denkfallen führen, die uns daran hindern, klar zu denken und bessere Entscheidungen zu treffen.

Durch das Bewusstsein für unsere Denkmuster, die Infragestellung unserer Gedanken, die Praxis von Achtsamkeit und emotionaler Regulation sowie die Fähigkeit zum Perspektivenwechsel können wir beginnen, diese Denkfallen zu umgehen und klarer zu denken.

Ich möchte Sie ermutigen diese Anregung in Ihr tägliches Leben zu integrieren. Indem Sie Ihre Gedanken bewusst hinterfragen und reflektieren, können Sie eine tiefgehende Selbstkenntnis entwickeln und positive Veränderungen herbeiführen. Und denken Sie stets daran: "Glaube nicht alles, was du denkst!"

Herzliche Grüße

Ihr

Ulrich Kern

Business Coaching
Erfolg mit Strategie

Frühjahrsaktion in meinen Shop

Der Frühling ist mehr als nur eine Veränderung der Jahreszeiten – er ist eine **Einladung zur Transformation**. Ähnlich wie die Natur sich mit jeder Jahreszeit erneuert, haben auch wir die Chance, uns weiterzuentwickeln und unser volles Potential zu entfalten.

Diese Zeit des Wandels bietet uns die Möglichkeit, alte Muster loszulassen, neue Ideen zu verfolgen und uns selbst neu zu erfinden. Um diese spannende Zeit erfolgreich zur persönlichen Transformation zu nutzen, erhalten Sie **25% Rabatt** auf alle Einkäufe.



Geben Sie bei im Warenkorb einfach den Gutschein-Code **FRÜHJAHR24** ein. Der Rabatt wird automatisch bei der Bezahlung in Abzug gebracht.

Aktuelles aus meinen Blog



Toxische Menschen aus dem Leben entfernen

Das Entfernen toxischer Menschen aus unserem Leben kann uns von negativen Einflüssen befreien und unsere psychische Gesundheit stärken. [Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

Vorschau auf die nächsten Events



**Webinare in
Kooperation mit der
[onlineuniversity24](#)**

Selbstzweifel überwinden - Potential entfalten

Mittwoch - **10.04.2024** um **19:00 Uhr**

Lernen Sie wirksame Methoden und Strategien kennen, die es Ihnen ermöglichen Selbstzweifel zu überwinden, Selbstvertrauen aufzubauen und Ihr volles Potential zu entfalten.

JETZT ANMELDEN



Coaching **TuEsDAY** - einfach die Perspektive wechseln

Dienstag - **07.05.2024** zwischen **15.00** und **19:00 Uhr**

Erfolgsrezepte für Ihr Business - Coaching macht den Unterschied! [Infos und Anmeldung](#)

Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)

[Abonnement verwalten](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzerklärung](#)