

>> auf-gespürt

>> Wenn uns Gedanken regieren

Wie Sie sich aus Problem-Trancen befreien.



Haben Sie schon erlebt, dass sich Problem-Gedanken immer wieder um das Gleiche drehen? Nicht selten ziehen diese Gedanken uns emotional in den Keller oder enden in einer Blockade. Ein einfacher Trick kann hier Wunder wirken.

Fokussieren wir unsere Aufmerksamkeit auf ein bestimmtes Thema, so verfallen

wir ganz unbewusst in einen natürlichen, leichten Trance-Zustand, der andere Wahrnehmungen teilweise oder völlig in den Hintergrund drängt. Dieses Phänomen kennen Sie vielleicht vom Lesen eines interessanten Buches. So hilfreich dies in angenehmen Lebenssituationen ist, so ungünstig wirkt sich das bei Problemen aus. Unser Erleben wird dann von unseren Problem-Gedanken regiert und wir agieren auf eine Art und Weise, die nicht weiter hilft.

Wer in eine Problem-Trance verfällt, blendet Lösungen aus dem Wahrnehmungsradar aus

Mit einem einfachen Trick können Sie Ihre Problem-Trancen auflösen und den Fokus wieder auf das lenken, was Sie handlungsfähig macht:

1. Denken Sie ganz bewusst an ein Problem, das Sie wälzen. Was sehen oder hören Sie? Was sagen Sie sich?

Wie sieht das Bild aus, das Sie von dem Problem haben?

2. Wenden Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf irgendeinen Gegenstand, z.B. einen Wecker. Beschreiben Sie diesen akribisch genau. Achten Sie dabei darauf, dass Sie bei Zahlen, Daten und Fakten bleiben und sich keine Bewertungen einschleichen. Beispielsweise « Das Gehäuse des Weckers ist grau mit 5 schwarzen, runden Knöpfen... »

3. Denken Sie nun noch einmal an Ihr Problem. Wie nehmen Sie es jetzt wahr? Was hat sich verändert? Wiederholen Sie diesen Vorgang, bis die Spannung der Problem-Trance einer Entspannung weicht.

Lassen Sie sich überraschen, welche Lösungen sich dann ganz von alleine auf Ihrem erweiterten Wahrnehmungsradar zeigen. Viel Vergnügen beim Ausprobieren.

Vera Heim

aus dem TCCO-MAGAZIN 02/2012

Anzeige

Sei nicht nett, sei echt!

Kurzeinführung in die Gewaltfreie Kommunikation, nach Marshall B. Rosenberg

Möchten Sie wissen, wie Sie Probleme offen und ehrlich ansprechen, ohne zu verletzen? Dann melden Sie sich jetzt an!

Datum: siehe www.tcco.ch (Infoveranstaltung)/19.00-21.00 Uhr

Ort: Küsnacht ZH (mit S6 oder S16, 10 Minuten von HB Zürich)

Mehr Infos und Anmeldung unter www.tcco.ch

Diesen Coupon mitbringen und wir schenken Ihnen Ihre Eintrittsgebühr von 15 CHF.

Sommer-Retreat

Begegnung mit dem Inneren Kind*

Nehmen Sie sich eine Auszeit für inneres Wachstum und Entwicklung. Gönnen Sie sich 5 Tage Seelen-Wellness im schönen Baselbieter Jura. Persönlichkeitsarbeit nach Marshall B. Rosenberg, Robert Gonzales, Susan Skye u. a.

Mo. 15.– Fr. 19. Juli 2013

Seminar Hotel Wasserfallen, Reigoldswil

Infos und Anmeldung unter: www.tcco.ch
(unter Sommer-Retreat) oder Tel. 044 500 99 00

*Voraussetzung mind. 4 Tage GFK-Training bei zert. TrainerIn



Haben Sie Lust auf mehr Lesestoff rund um das Thema Gewaltfreie Kommunikation?

Dann senden Sie uns ein E-Mail mit dem Namen „Bestellung >>auf-gespürt“ und Ihrer Post- und E-Mail-Adresse an office@tcco.ch. Sie erhalten dann kostenlos und 2 Mal/Jahr das Magazin per Post und/oder per E-Mail zugestellt.