

Wer kennt sie nicht, die Gedanken die ständig zu Besuch kommen. Immer dann, wenn man sie am wenigsten braucht. Sie kreisen in deinem Kopf und lassen dich nicht zur Ruhe kommen. Es gibt viele Wege, um kreisende Gedanken zum Schweigen zu bringen. Manche sind sehr effizient, andere weniger. Was bei dem einen wirkt, hilft dem anderen überhaupt nicht.

Wir möchten dir heute eine etwas ungewöhnliche aber sehr erfolgreiche Methode aus der Hypnosystemik an die Hand geben, mit der du nervige und unproduktive Gedanken zum Schweigen bringen kannst.

DEN RICHTIGEN WEG FÜR DICH WÄHLEN

Lies dir die folgenden Fragen genau durch, spüre in dich hinein und schreib die Antworten auf. Wir haben dir auf den Arbeitsblättern Platz für deine Notizen gelassen. Nimm dir Zeit dafür. Gedanken verschwinden, wenn du dich mit ihnen beschäftigst und ihnen zuhörst.

Wichtig ist aber auch, dass du das was sie dir sagen ernst nimmst.

Manche Gedanken sind sehr hartnäckig und brauchen besondere Aufmerksamkeit.

Also lade jetzt deine Gedanken und Überzeugungen ein und trink einen Kaffee oder Tee mit ihnen.

- Frag deine Angst/Überzeugung nun, zu wieviel Prozent sie Freund und zu wieviel Prozent sie Feind ist.
- Frage jetzt den "Freund-Anteil" was er bei dir für eine Aufgabe hat.
- Stelle weitere Fragen. Du kannst ihn z.B. auch sagen, dass er dir das Leben sehr schwer macht, weil er so viel Zeit und Aufmerksamkeit beansprucht. Du kannst auch deine Wünsche an ihn zum Ausdruck bringen.
- Frage jetzt den "Feind-Anteil" was sein Anliegen ist!

Frage jetzt beide Anteile, was du für sie tun kannst. Oftmals haben sie ein bestimmtes Anliegen und wenn das erfüllt ist, verschwinden sie.

Ich hoffe, wir konnten dir ein wertvolles Tool an die Hand geben, mit der du deine "Besucher" in den Griff bekommen kannst.

Wir wünschen dir viel Erfolg!

Susanne + Arne

Über Susanne Schuster und Arne Salig

Susanne Schuster ist Heilpraktikerin für Psychotherapie, Hypnosetherapeutin, Traumatherapeutin (EMDR) Burnout Beraterin und Autorin.

Sie führt seit 2015 erfolgreich die Praxis VALBEZ für Psychotherapie und Hypnose, zudem war sie im Psychologischen Dienst einer Eltern-Kind-Klinik tätig.

Arne Salig ist Psychologische Berater (IAPP) und Zertifizierte Trainer, Coach & Dozent. Er war erfolgreiche Führungskraft in namhaften Unternehmen, wo er überwiegend in den Bereichen Organisations- und Personalentwicklung gearbeitet hat. Außerdem war er im Psychologischen Dienst einer Klinik für Vorsorge und Rehabilitation tätig. Seit 2020 arbeitet er ebenfalls in der Praxis VALBEZ.

Beide haben in ihrer Arbeit immer wieder gemerkt, wie wichtig es ist, ihren Patienten/Klienten kraftvolle Impulse zu geben. Da das Feedback dazu meistens sehr positiv war, haben beide angefangen sie systematisch zu sammeln. Es hat sich herausgestellt, dass diese Impulse häufig mit positiven Bestärkungen des Selbst zu tun hatten und weniger mit der Bekämpfung von psychischen Symptomen. So konnte innerhalb kurzer Zeit eine Verbesserung des Wohlbefindens erreicht werden. Beide gründeten daraufhin die espressoul UG - die Marke für Selbstkompetenz. Später stieß Melanie Theissler (Psychologin, M.Sc.) zu den beiden. Basierend auf Susannes und Arnes praktischen Erfahrungen mit über 1000 Patienten und Melanies psychologischer Expertise, entstand das Buch "Selbstkompetenz - der Weg zu deiner persönlichen Betriebsanleitung" welches im Sommer 2022 erscheinen wird. Wir glauben, dass Selbstkompetenz ein entscheidender Faktor zur Erhaltung und Wiederherstellung psychischer Gesundheit ist.

© Susanne Schuster & Arne Salig

www.praxis-valbez.de

www.espressoul.com

2022