POSITIVES

WIE DU POSITIVE ENERGIE ANZIEHST

Ich bin Wera Nägler
Trainerin | Coach | Autorin
www.wera-naegler.de | www.mein-selbstcoaching.de

ich bin wundervoll

HINFÜHRUNG

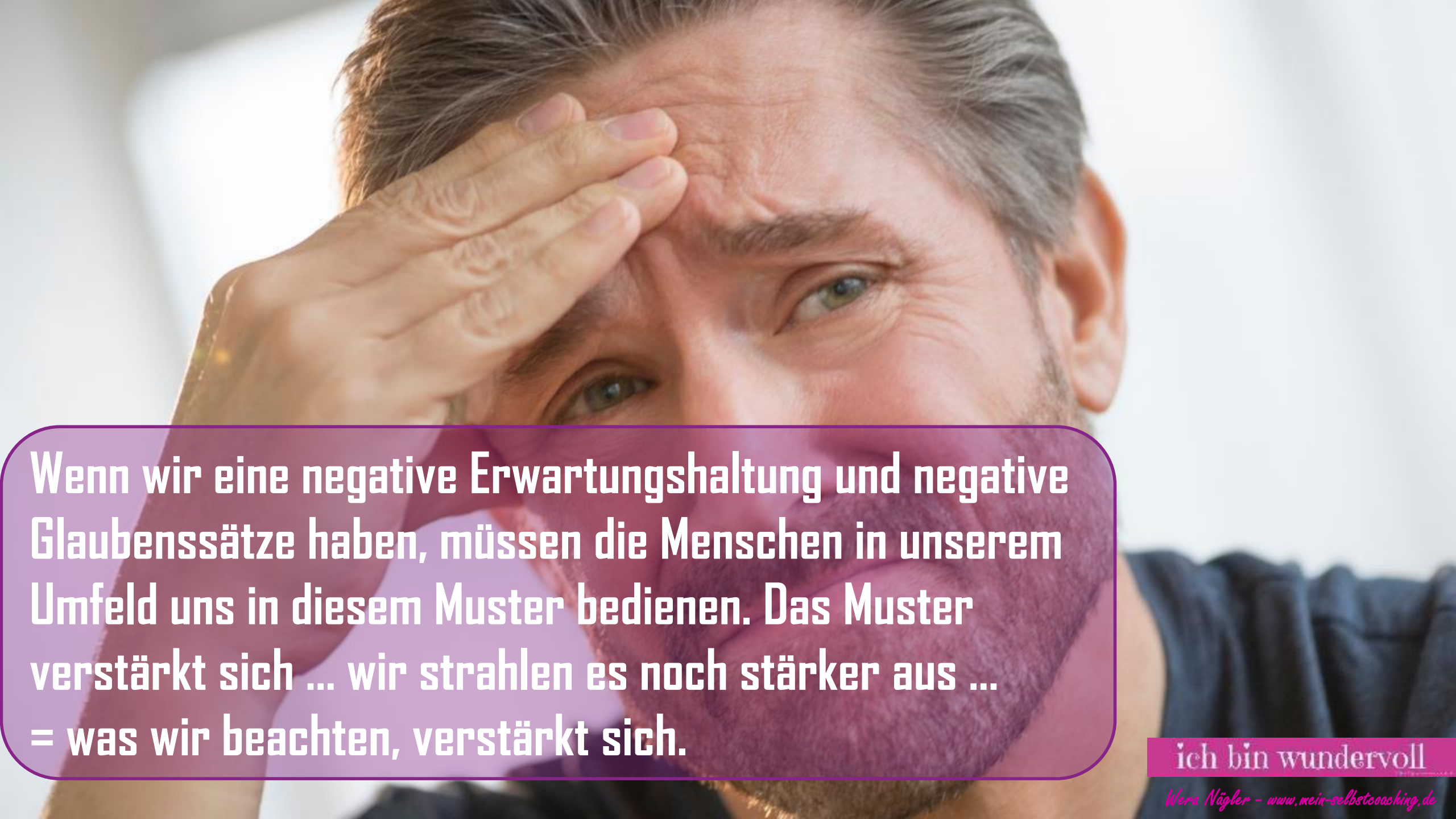
für dein ich will verstehen

Beginnen wir mit dem Gehirn.
Es ist extrem wandlungs- und lernfähig.
Es bewertet, ob z. B. ein Verhalten jetzt oder in der Vergangenheit positiv bewertet wurde oder nicht.
Bei positiver Rückkopplung wird das Verhalten beibehalten, weil es das Überleben sichert. Alles eine Sache der Neurohormone und Transmitter.

Klassisches Beispiel: Ein Kind hat gelernt, artig und immer schön leise zu sein, weil Mama oder Papa sonst aufwacht und es Ärger gibt. Dieses erlernte Verhalten kann dazu führen, dass dieser Erwachsene sich nicht traut, seine Meinung laut kund zu tun oder sich durchzusetzen. Denn alles in ihm signalisiert: DAS DARFST DU NICHT!!!“ und er fühlt sich schlecht, weil das Gehirn mittels Hormoncocktail „feuert“.
Diese erlernten, falschen, kindlichen Bewältigungsstrategien beeinflussen das Verhalten, Denken und Fühlen nachhaltig. Man geht in Situationen von einem schlechten Ergebnis aus. Und deshalb ist das gelernte Verhalten ein guter Schutz, um zu überleben.

Wir wissen aus der modernen Hirnforschung, dass unser Gehirn neuroplastisch (= formbar) ist und zwar bis ins hohe Alter.
Dabei gilt immer:

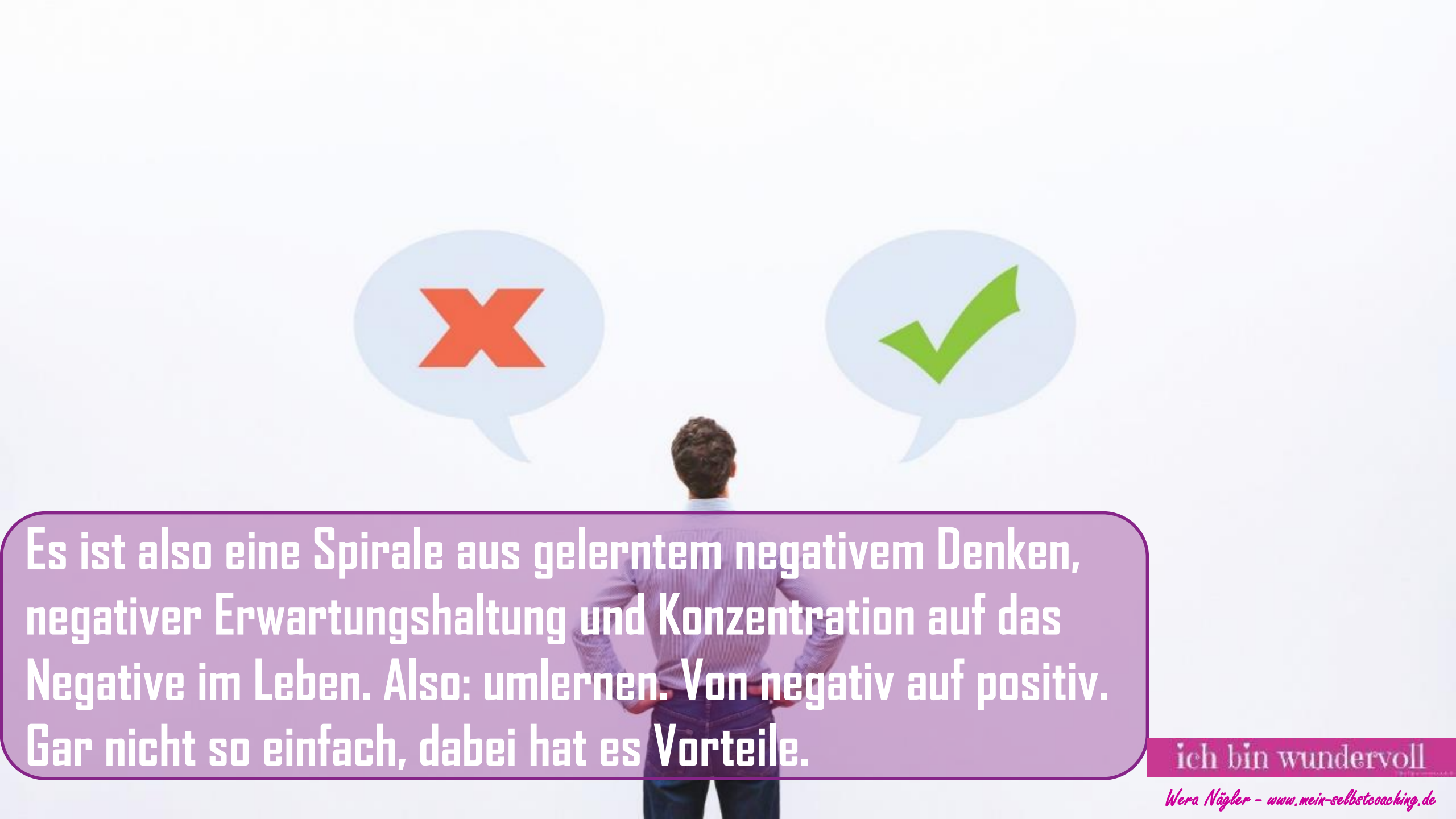
1. So wie wir unser Gehirn regelmäßig nutzen, so formt es sich!
2. Das, was wir beachten, verstärkt sich!



Wenn wir eine negative Erwartungshaltung und negative Glaubenssätze haben, müssen die Menschen in unserem Umfeld uns in diesem Muster bedienen. Das Muster verstärkt sich … wir strahlen es noch stärker aus …
= was wir beachten, verstärkt sich.

ich bin wundervoll

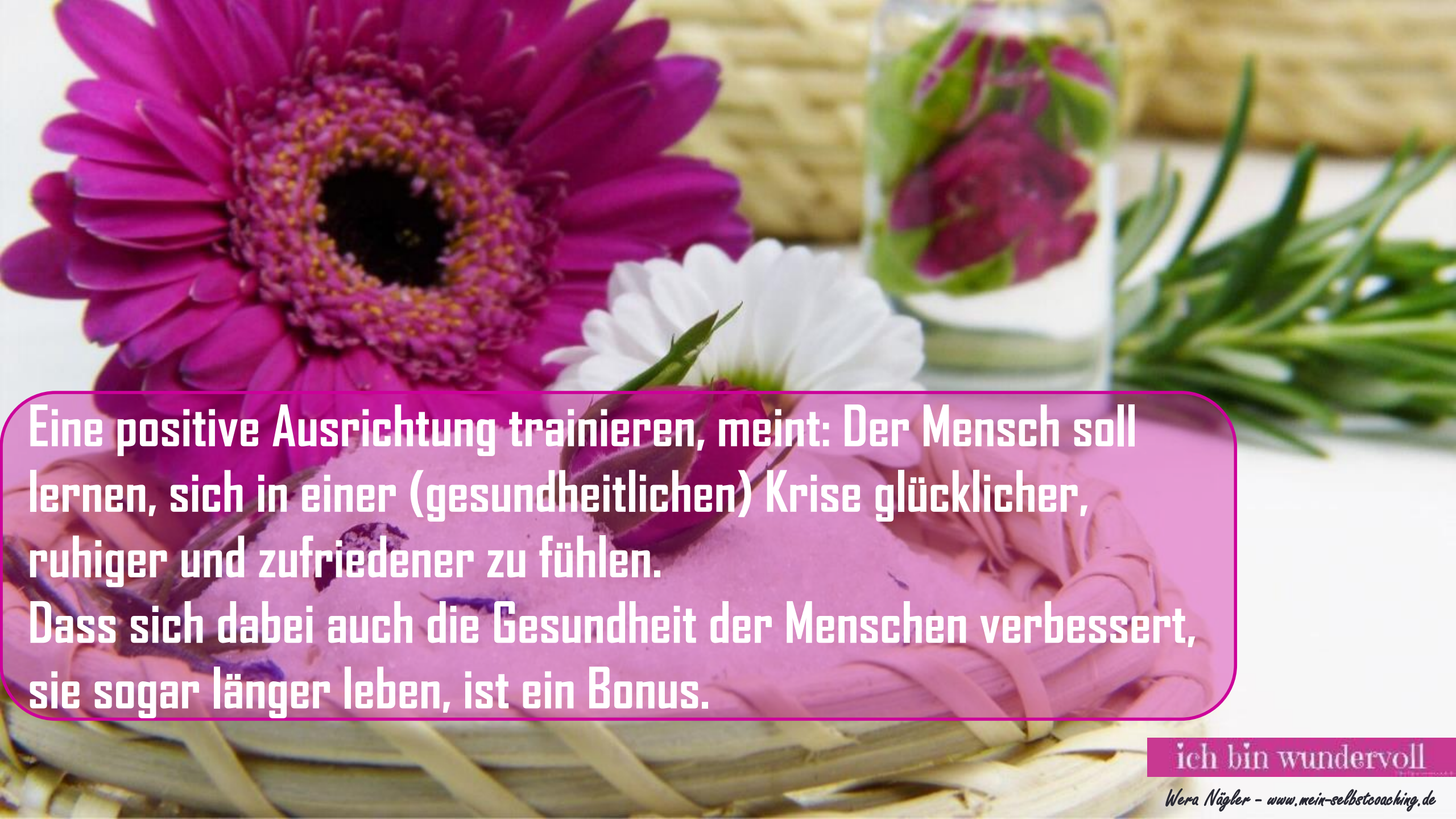
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de



Es ist also eine Spirale aus gelerntem negativem Denken, negativer Erwartungshaltung und Konzentration auf das Negative im Leben. Also: umlernen. Von negativ auf positiv. Gar nicht so einfach, dabei hat es Vorteile.

ich bin wundervoll
DER RAUM FÜR
REIFE SEELEN UND ALTE SEELEN

Viele Untersuchungen im Gesundheitsbereich zeigen, dass eine positive Lebenseinstellung (durch vermittelte Trainings) die Lebensqualität der Patienten verbessert und folglich auch ihre Gesundheit.



Eine positive Ausrichtung trainieren, meint: Der Mensch soll lernen, sich in einer (gesundheitlichen) Krise glücklicher, ruhiger und zufriedener zu fühlen.
Dass sich dabei auch die Gesundheit der Menschen verbessert, sie sogar länger leben, ist ein Bonus.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

ich bin wundervoll
DER RAUM FÜR
REIFE SEELEN UND ALTE SEELEN

Positiv zu denken hat viele Vorteile, beispielsweise:

Für das seelische Wohlbefinden: Positiv denkende Menschen fühlen sich schneller wohler, wenn sie einmal schlechte Laune haben. Eventuelle Misserfolge werden als Chance gesehen, und so rascher positiv umgesetzt.

Geistige Fähigkeiten: In Studien wurde festgestellt, dass positiv denkende Menschen kreativer und ideenreicher sind. Ihre Sinnesorgane funktionieren besser und sie haben eine bessere Merkfähigkeit.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Berufliche und finanzielle Vorteile: Positiv denkende Menschen sehen statt Problemen Chancen, die sie wiederum als Herausforderungen betrachten, die gemeistert werden wollen. Optimisten denken: „Ich schaffe das“ und trauen sich viel mehr zu und richten so ihr Ziel positiv aus.

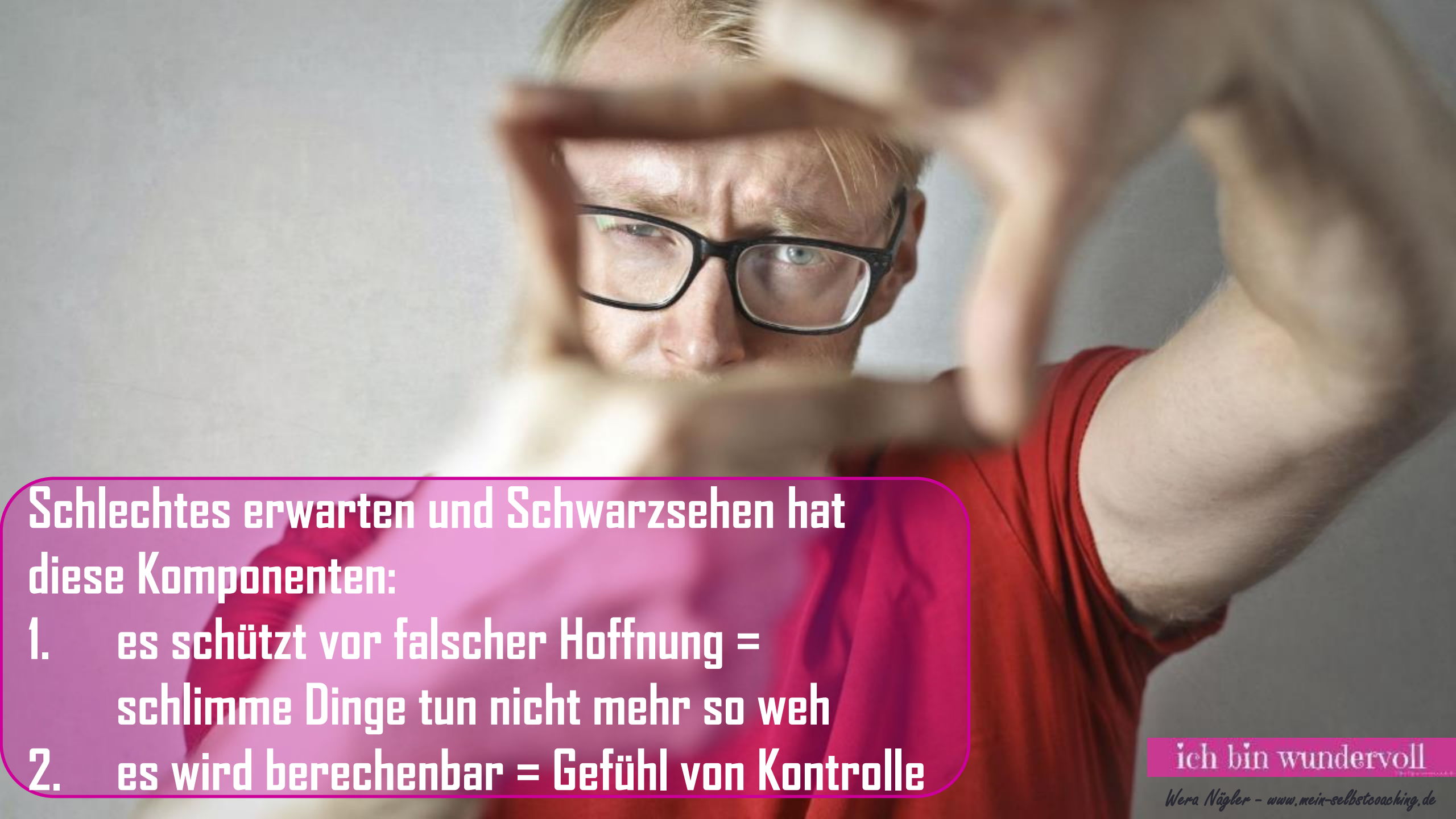
ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Also: warum denken wir nicht alle positiv? Warum fällt uns das umlernen so schwer, selbst wenn wir wollen?
ich bin wundervoll
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

ich bin wundervoll
DER RAUM FÜR
REIFE SEELEN UND ALTE SEELEN

Schlechtes vom Leben zu erwarten, ist oft ein Bündel aus eigenen und gelernten Erfahrungen z. B. über Glaubenssätze.
ich bin wundervoll
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de



Schlechtes erwarten und Schwarzsehen hat diese Komponenten:

1. es schützt vor falscher Hoffnung = schlimme Dinge tun nicht mehr so weh
2. es wird berechenbar = Gefühl von Kontrolle

ich bin wundervoll
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Und es bedient das unbewusste „Verbot“, dass man nicht besser sein darf als die Eltern. Also deren Grenzen nicht überschreiten darf. Man soll es zwar „besser haben“, aber nicht z. B. erfolgreicher oder beliebter sein, wenn Eltern dort ein Defizit haben.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Und dann kommen noch die latenten, vorbewussten Erinnerungen von Reifen und Alten Seelen an frühere Leben dazu.
ich bin wundervoll
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Nicht greifbare, aber hochwirksame Erinnerungen an definitiv schlechten Ausgang aus früheren Leben. Unverzeihlichkeit etc. Also kein Grund, ein positives Ergebnis zu erwarten. Unbewusst all das und nur in der Zeitschiene aufzulösen.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

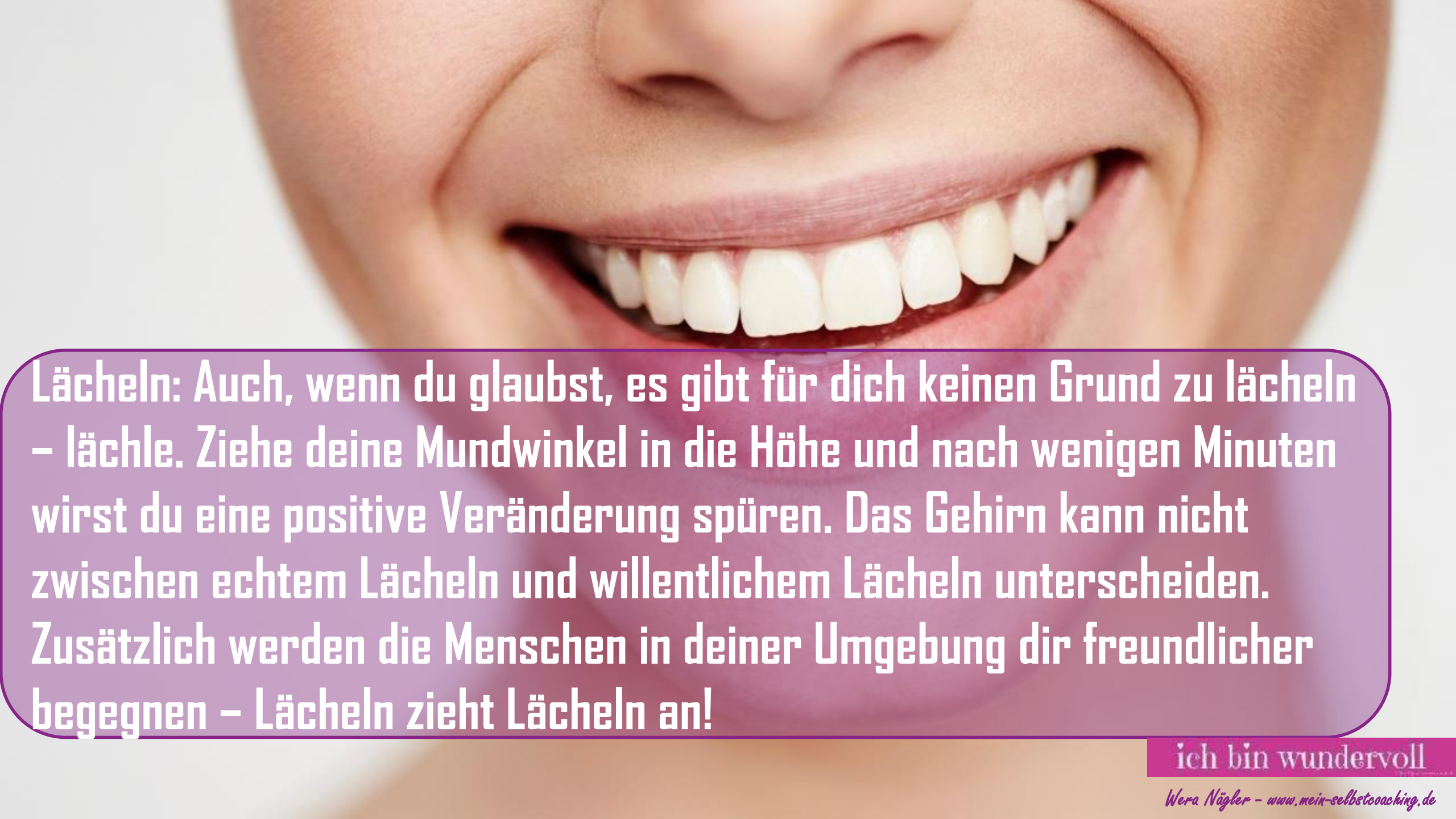
Und die kollektive Komponente: Länder haben oft eine eigene „Signatur“. Deutsche gefallen sich oft besser in der Rolle der Mahner und Schwarzseher, der „Vorsichtshalber“, statt an einen guten Ausgang zu glauben.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

ich bin wundervoll
DER RAUM FÜR
REIFE SEELEN UND ALTE SEELEN

Meide „toxische“ Menschen und umgib dich mit positiven. Suche dir Menschen, die Positives ausstrahlen, die lachen und Spaß haben, ohne deswegen oberflächlich zu sein. Ist dies nicht möglich, wie zum Beispiel bei Familienmitgliedern oder im Kollegenkreis, dann ist es wichtig, achtsam Grenzen zu setzen.
ich bin wundervoll
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de



Lächeln: Auch, wenn du glaubst, es gibt für dich keinen Grund zu lächeln – lächle. Ziehe deine Mundwinkel in die Höhe und nach wenigen Minuten wirst du eine positive Veränderung spüren. Das Gehirn kann nicht zwischen echtem Lächeln und willentlichem Lächeln unterscheiden. Zusätzlich werden die Menschen in deiner Umgebung dir freundlicher begegnen – Lächeln zieht Lächeln an!

ich bin wundervoll

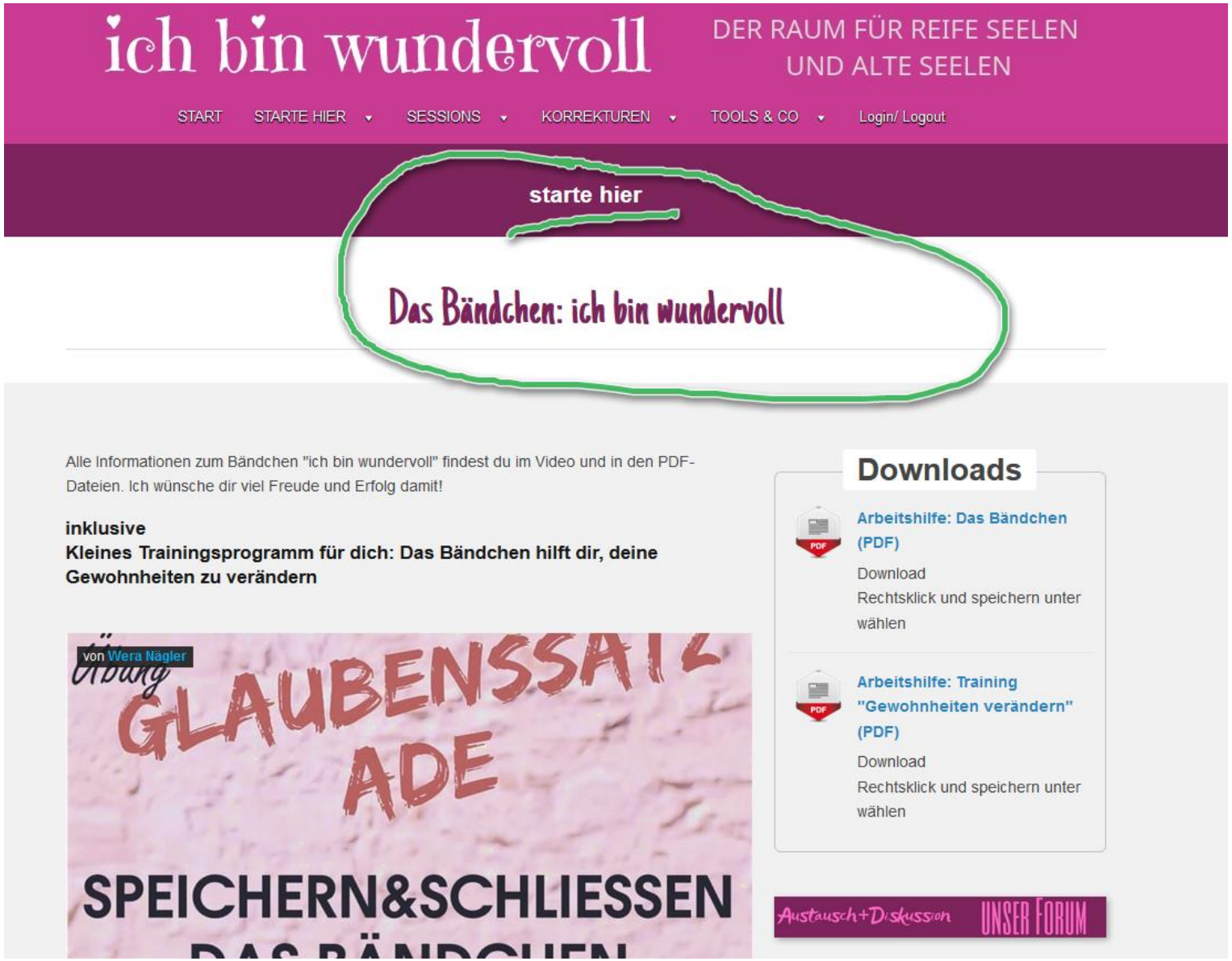
Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Trainiere dein Gehirn auf das Gewollte um. Dabei lernt das Gehirn besser durch „Strafe“ als durch „Belohnung“.

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de

Deshalb habt ihr das Bändchen ich-bin-wundervoll.
Lass es schnalzen bei Gedanken und Worten, die du dir abgewöhnen willst.
s. im Mitgliederbereich



Positives Denken durch Anwesenheit von

Dankbarkeit (Selbst-) Wertschätzung Güte

ich bin wundervoll

Wera Nägler - www.mein-selbstcoaching.de