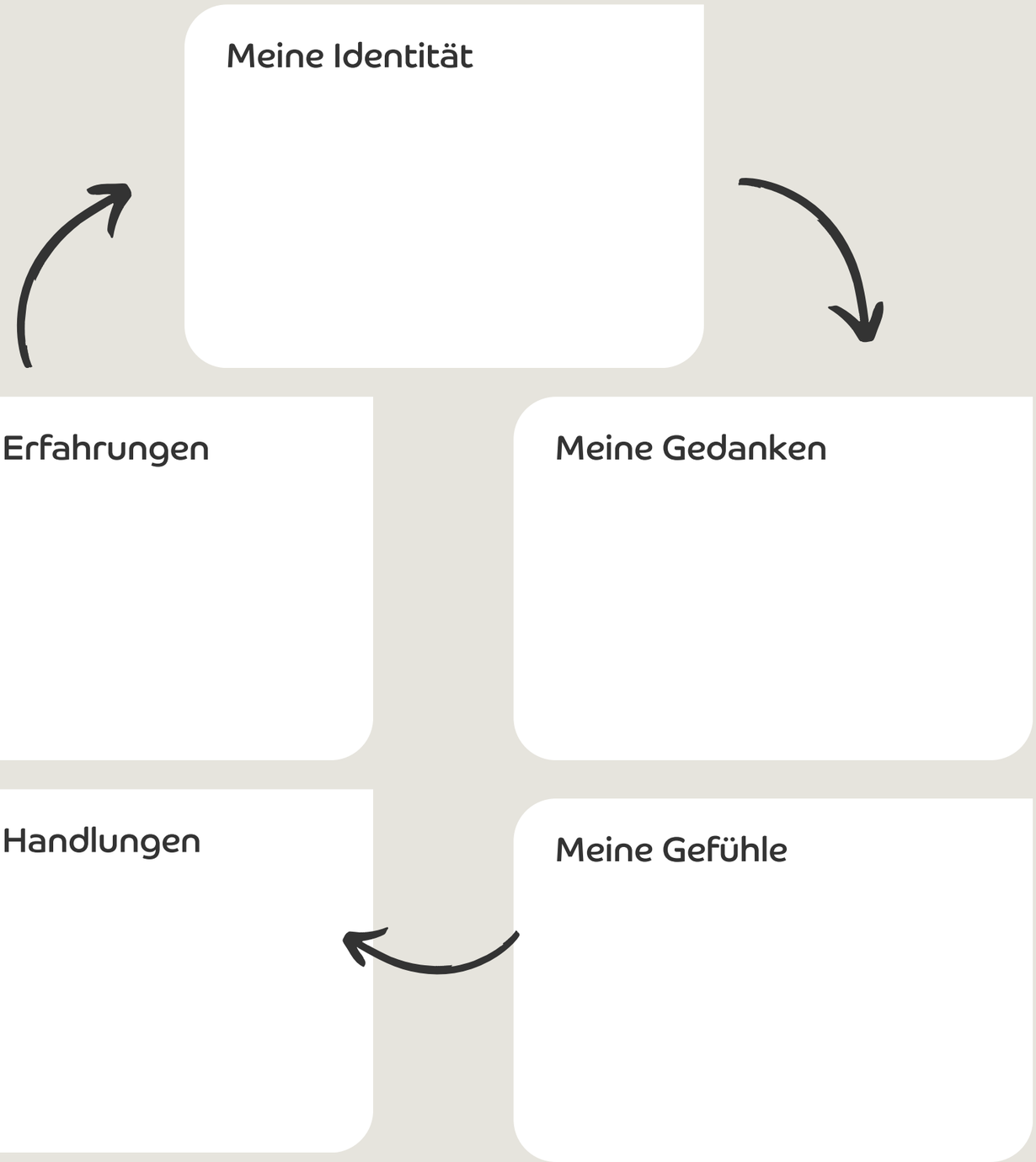
KREISLAUF DEINER REALITÄT

Doris Pargfrieder
Health Consulting

Um den Kreislauf der eigenen Realität anzuwenden, nimm zwei Blätter und betrachte den Kreislauf aus unterschiedlichen Perspektiven. Auf dem ersten Blatt wähle eine bestärkende Perspektive mit einem positiven Mindset, auf dem zweiten Blatt eine zweifelnde Perspektive, in der du negative Überzeugungen über dich selbst reflektierst.

Du kannst an jeder Stelle des Kreislaufs beginnen – bei deiner Identität, deinen Gedanken, Gefühlen, Handlungen oder Erfahrungen. Wähle intuitiv den Einstiegspunkt und arbeite den gesamten Kreislauf durch:

Hier noch mal die Grundlagen zum Kreislauf: Die Identität zeigt sich oft in tief verwurzelten Glaubenssätzen, die mit „Ich bin ...“ beginnen und deine innere Programmierung steuern. Aus dieser Identität entstehen bestimmte Gedanken, die wiederum Gefühle auslösen. Diese Gefühle beeinflussen deine Handlungen, die zu bestimmten Erfahrungen führen. Diese Erfahrungen verstärken deine Identität und schließen damit den Kreislauf.

Oft fällt es schwer, Identität von Gedanken zu unterscheiden. Ein hilfreicher Tipp ist, sich bewusst zu machen, dass Gedanken flexibel sind und sich verändern können, während Identität meist eine tiefere, oft unbewusst verankerte Überzeugung über dich selbst ist.

Nachdem du beide Perspektiven durchlaufen hast, vergleiche die beiden Kreisläufe. Wie beeinflusst deine innere Haltung deine Realität? Welche Muster erkennst du? Und wie kannst du bewusst eine förderliche Identität stärken? Diese Übung hilft dir, deine eigenen Denkmuster zu reflektieren und gezielt positiv zu beeinflussen.