

Positives Mindset



Birgit Riedel
DIE BUSINESS-LÖWIN

Einführung und Bedeutung

1. Was ist ein Mindset?

Im Grunde ist ein Mindset **eine Ansammlung von Glaubenssätzen**.

Glaubenssätze wiederum sind tief in Deiner Psyche verankerte Grundannahmen und Überzeugungen über Dich selbst, andere Menschen und Deine Interaktionen mit der Umwelt.

Viele Menschen reflektieren ihre Glaubenssätze nicht und denken, dass sie Glaubenssätze unveränderlich seien. **Aber Du hast Einfluss darauf!**

Unser Verstand ermöglicht es uns, aktiv daran zu arbeiten, negative Mechanismen abzubauen und unser Mindset positiv zu verändern!

2. Warum ist ein positives Mindset so wichtig?



Deine Haltung gegenüber der Umwelt **beeinflusst immer auch Dein Erleben**.

Bestimmen negative Grundannahmen Dein Mindset, fällt Dein Fokus automatisch auch immer wieder auf die negativen Aspekte des Lebens.

Ein **negatives Mindset** kann dazu führen, dass Du Situationen als vermehrt **stressreich, unbefriedigend oder verletzend** erlebst.

Dadurch limitierst Du Dich selbst und das, was Du alles tun und erreichen könntest. Zudem ist eine

weitere Folge, dass Dein Handeln eher passiv bleibt.

Doch Du kannst positiv auf Dein Mindset einwirken! Du kannst begreifen, warum Du bestimmte negative Glaubenssätze entwickelt hast und sie loslassen, anstatt ihnen Glauben zu schenken.

1. *Lerne Deinen inneren Kritiker kennen*

Wir alle kennen diese vehemente kritische Stimme, die uns suggeriert, dass wir nicht gut, schlau oder schön genug sind.

Diese Stimme, die uns sagt, dass wir es gar nicht erst versuchen sollten, weil es ja sowieso nie klappt.

Das ist die Stimme unseres inneren Kritikers.

Um ein positives Mindset aufzubauen, ist es hilfreich, diese Stimme zu untersuchen. Woher kommen sie? Sind es vielleicht Aussagen, die Du in Deiner Kindheit gehört hast? Zum Beispiel von Eltern oder Lehrern?

Begreifst Du die Ursache und den Ursprung Deines inneren Kritikers, kannst Du aktiv daran arbeiten, Dein Mindset positiv zu verändern.



2. *Neue Ergebnisse erzielen wir nur, wenn wir etwas anders machen*

Gewohnheiten geben uns Stabilität und verringern den Aufwand uns über jede kleine Entscheidung Gedanken zu machen. Das spart Energie und Nerven.

Gewohnheiten laufen unbewusst ab. Wer kennt es nicht? Man fährt von der Arbeit nach Hause und dann stellt man fest: „Wie bin ich eigentlich gerade hierhergekommen?“



Es gibt aber auch Gewohnheiten, die nicht sehr förderlich sein können.

Sich z.B. jeden Abend mit Chips und Schokolade für den Tag zu belohnen, kann auf Dauer ungesunde Folgen haben.

Entlarve in den nächsten Tage Deine Gewohnheiten und Rituale.

Bewerte ruhig, welche davon auf Dauer gut und welche negativ für Dich sind. Beobachte Dich die nächste Woche täglich und schreibe Dir jene Gewohnheiten auf, die Du als gut für Dich erachtest und weiter fortführen möchtest und vor allem diejenigen, die Du loslassen möchtest.

3. Praktiziere Dankbarkeit

Ein tolles Werkzeug dafür, sich immer wieder auf das Positive zu fokussieren! Du kannst Dir immer mal wieder am Tag Zeit für Dich nehmen und Dich fragen, wofür Du dankbar bist oder es aufschreiben, wenn Dir etwas Gutes widerfahren ist.

Das Schreiben eines Dankbarkeitstagebuch zu Tagesbeginn oder Tagesende, kann ein wünschbares Ritual für Dich sein, um Dich ganz gezielt auf die positiven Dinge in Deinem Leben zu fokussieren.



„Where focus goes,
energy flows“

Du kannst Dir selbst Fragen stellen oder Sätze beantworten, wie:

Ich bin dankbar für...

Was würde den heutigen Tag wundervoll machen?

Was habe ich heute für mich und für andere getan?

In was bin ich heute 1% besser geworden?

Meine Glücksmomente des Tages waren...

So kannst Du den Blick langfristig auf die guten Dinge des Lebens richten und so Deine Stimmung verbessern.

4. Meditation

Meditation zählt für viel erfolgreichen Menschen zu den Grundroutinen eines Tages. Eine Meditationspraxis von ca. 10 bis 20 Minuten am Tag helfen kann, Stress zu reduzieren und Deine innere Mitte zu finden.

Es gibt zahlreiche Apps und viele Anleitungen online und es braucht nur ein bisschen Neugier, um das Richtige für sich zu finden.



5. Übe Achtsamkeit

Dankbarkeit und Meditation gelten auch als sogenannte „Achtsamkeitspraktiken“. Es geht dabei um eine aktive Besinnung auf Deinen Körper, Deine Gefühle und Deine Umgebung.

Gerade im Alltag, kann es helfen, wenn Du Dir regelmäßig Zeit nimmst, einfach nur den Moment wahrzunehmen und bewusst zu sein.

Wer regelmäßig Achtsamkeit, radikale Akzeptanz und Präsenz praktiziert, ist viel besonnener im Umgang mit Konflikten und insgesamt weniger reaktiv. Deine allgemeine Psychohygiene wird verbessert, da Du immer wieder Deinen inneren Frieden findest.

6. Vermeide negative Inhalte und Umgib Dich mit positiven Menschen

Negativ eingestellte Menschen bringen selten gute Vibes und triggern Deine Stressfaktoren. Sie machen es Dir damit umso schwerer, Deine eigenen negativen Gedanken und Verhalten abzulegen.

Der Umgang mit positiven Menschen wirkt auf die gleiche Weise, nur, dass Du Dich mehr auf schöne Ereignisse und das Gute in Beziehungen fokussierst. Und Deine Stimmung hellt sich auf.

Wenn Du Dich auf die optimistischen und unterstützenden Personen in Deinem Leben ausrichtest, wird es Dir immer leichter fallen, Dich ebenfalls von Deiner besten Seite zu zeigen.

Dies ist nicht ignorant, sondern selbstfürsorglich!

Je besser es Dir geht, umso besser kannst Du Dich um Menschen kümmern, die Deine Hilfe brauchen.



7. Lass Dich inspirieren

Zeige Deinem Kopf jeden Tag aufs Neue, was alles möglich ist! Mentale Stimulation und der Kontakt mit potenziellen Vorbildern sind extrem hilfreich für Dein Mindset. So erweiterst Du Dein positives Denken!

Wenn Dein Verstand merkt: „Aaah, das geht also doch“ ist das nicht nur inspirierend, sondern es verstärkt auch die positiven neuronalen Strukturen, die Dir helfen, z.B. Selbstzweifel abzubauen.

8. Setz Dir klare kleine Ziele

Immer wenn Du etwas „abgehakt“ hast, schüttet Dein Gehirn das Belohnungshormon Dopamin aus. Also gilt: Ziele setzen und verfolgen!



Das sorgt für gute Stimmung und versorgst Deinen Körper regelmäßig mit Glückgefühlen. So wirst Du automatisch zufriedener und fühlst Dich effektiver und leistungsfähiger. Produktivität macht glücklich!

9. Feiere Deine Erfolge - Motiviere Dich

Es ist nicht hilfreich von einem Ziel zum nächsten zu hetzen. Im schlimmsten Fall macht es Dich sogar unglücklich. Meilensteine und Erfolge feiern ungemein wichtig und wird oft unterschätzt.



Es hebt die Moral und sorgt für kreative Pausen, die wichtig sind, um die Arbeit mit neuer Energie und wachen Geist wieder aufzunehmen.

Nimm Dir Zeit und sei dankbar für und stolz auf Deine Erfolge. Nur so bleibst Du langfristig motiviert und bleibst offen für neue Ideen und Impulse.

10. Lebenslust - Probiere öfter mal etwas Neues

Auch durch das Erleben von Abenteuern wird die Dopaminproduktion Deines Gehirns angeregt. Wirke dem Alltagstrott entgegen und wage neue Erfahrungen.



Deine Kreativität und Deine Lebenslust werden dadurch gesteigert. Besonders das Wochenende kannst Du dazu nutzen: Tausche das Liegen auf Deiner Couch ein gegen eine belebende Unternehmung! Du wirst die Energie doppelt zurückbekommen.

11. Experimentiere mit Affirmationen

Affirmationen sind positive Selbstaussagen. Es gibt tolle Inspiration dazu in Büchern oder Online. Google doch einfach mal „positive Affirmationen“ und beobachte, wo Du auf Resonanz gehst. Was Dich mit einem Wohlgefühl erfüllt oder Dich motiviert. Dazu gibt es auch tolle Meditationen, die auch sehr gut zum Einschlafen funktionieren und so zudem tief in Dein Unterbewusstsein vordringen können.

Oder schreibe Dir selbst welche auf und finde eigene Worte, die perfekt auf Dich und Deine Wünsche passen. Dazu kannst Du Beginn Attribute zu sammeln, die Du verkörpern möchtest und damit Sätze bilden, wie beispielsweise:

"Ich bin ein Geschenk für die Welt"

"Ich bin wunderbar"

"Ich ziehe Kunden magisch an"