

Workshops & Coaching Simone Heydel



Wie geht Kopfausmisten?

und warum ist das
wichtig?

Warum ist es wichtig, deinen Kopf auszumisten



Wenn wir jung sind, sammeln wir allerhand Überzeugungen und Ansichten über uns, das Leben und die Welt.

Maßgeblich sind hier zum Beispiel die Aussagen von unseren Eltern, Verwandten, Lehrern oder Nachbarn.

Wir übernehmen das alles ungeprüft und gehen davon aus, dass Erwachsene immer recht haben.

Diese gesammelten Ansichten sollten uns einst beschützen und sind auch im Erwachsenenalter noch sehr aktiv, allerdings meist unbewusst. Und da führen sie dann oft zu Problemen:

Wir finden uns in unglücklichen Beziehungen wieder, hassen unseren Job, kommen nicht weiter und scheinen in einer Zeitschleife festzuhängen.

Wie können wir das ändern?

1

Finde deine negativen Glaubenssätze



Wir können nur ändern, was uns auch bewusst ist. Deshalb musst du deine negativen Glaubenssätze und Überzeugungen ausfindig machen.

Meistens sind das Aussagen, wie: "Ich bin nicht gut genug" "Ich bin nicht wichtig."

Auch Sätze, die mit: "Ich kann nicht" oder "Das geht nicht" anfangen, sind gute Hinweise.

2

Hinterfrage jetzt diese Aussagen

Als du ein Kind warst, warst du abhängig von deinen Eltern und anderen Erwachsenen. Deshalb hast du dir Strategien zurechtgelegt, wie du sie am besten im Leben zurechtkommst.

Jetzt bist du aber selbst erwachsen und brauchst diese Strategien nicht mehr. Jetzt sind sie sogar oft schlecht für dich.

Hinterfrage also, ob deine gefundenen Ansichten auch heute noch nützlich für dich sind und der Wahrheit entsprechen.



3

Überlege dir hilfreiche Sätze



Dreh den Spieß um und formuliere positive Sätze, die ab jetzt dein Leben beeinflussen. Das können zum Beispiel folgende Sätze sein:

- **Ich bin wertvoll.**
- **Das Leben ist schön.**
- **Ich bin auch wichtig.**
- **Ich darf Fehler machen.**
- **Ich darf auch mal schwach sein.**

4

Übe deine neuen Sätze ein

Du ahnst es schon: Nichts lässt sich einfach durch Schnipsen verändern. Deine neuen Sätze und Überzeugungen müssen jetzt eingeübt werden.

Das geht so: Du ertappst dich bei deinen negativen Gedanken, sagst "Stopp" und dann deinen neuen Satz. Geht auch nur in Gedanken, aber laut ist am Anfang besser.

So wird sich deine neue Überzeugung nach und nach festigen und deiner neuen Realität entwickeln.





... und noch mal von vorn



Und auch hier ist es nicht mit einem Mal getan. Wenn du dich weiter veränderst, werden neue Glaubenssätze hochkommen, die dich ausbremsen. Und auch deine alten Muster kommen gerne mal wieder zurück, obwohl du denkst, sie sind verschwunden.

Und dann gehst du wieder alle Schritte durch und entwickelst neue, hilfreiche Glaubenssätze für dein Leben.

Aber mit der Zeit wird es dir wahrscheinlich immer leichter fallen, deine hinderlichen Gedanken zu finden und umzuprogrammieren.

Wer schreibt hier?



Ich bin Simone Heydel und ich arbeite als psychologische Beraterin und Mentorin.

Meine Mission ist es, Menschen dazu zu ermutigen, ein Leben zu leben, das sie am Ende nicht bereuen müssen.

Dafür unterstütze ich sie, sich ihrer hinderlichen Denkmuster und angestaubten Ansichten bewusst zu werden, damit sie sie verändern können.

Du kannst online oder vor Ort in Schweden mit mir arbeiten. Mehr Infos findest du auf meiner Website.

Rechtlicher Hinweis

Laut Entscheid des Bundesverfassungsgerichtes vom 2.3.2004 (AZ: 1 BvR 784/03) besteht die Pflicht auf folgende rechtliche Hinweise. Ich bitte um Beachtung.

Die auf dieser Website angebotenen und dargestellten Methoden bei der Beratung, Coaching oder Training stellen keinen Ersatz zu ärztlicher oder psychotherapeutischen Behandlung dar, vielmehr können sie diese unterstützen. Es werden keine Diagnosen gestellt, keine Medikamente verschrieben und keine Heilversprechen abgegeben. Bitte unterlassen Sie daher keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung bzw. brechen Sie diese nicht ab und unterbrechen Sie keine notwendige bzw. verordnete Medikamenteneinnahme.

HINWEIS

Bitte beachte, dass das Coaching ein Angebot für gesunde und psychisch stabile Menschen ist. Coaching ist keine Therapie und kann und will die Arbeit eines Mediziners oder Therapeuten in keinem Fall ersetzen.