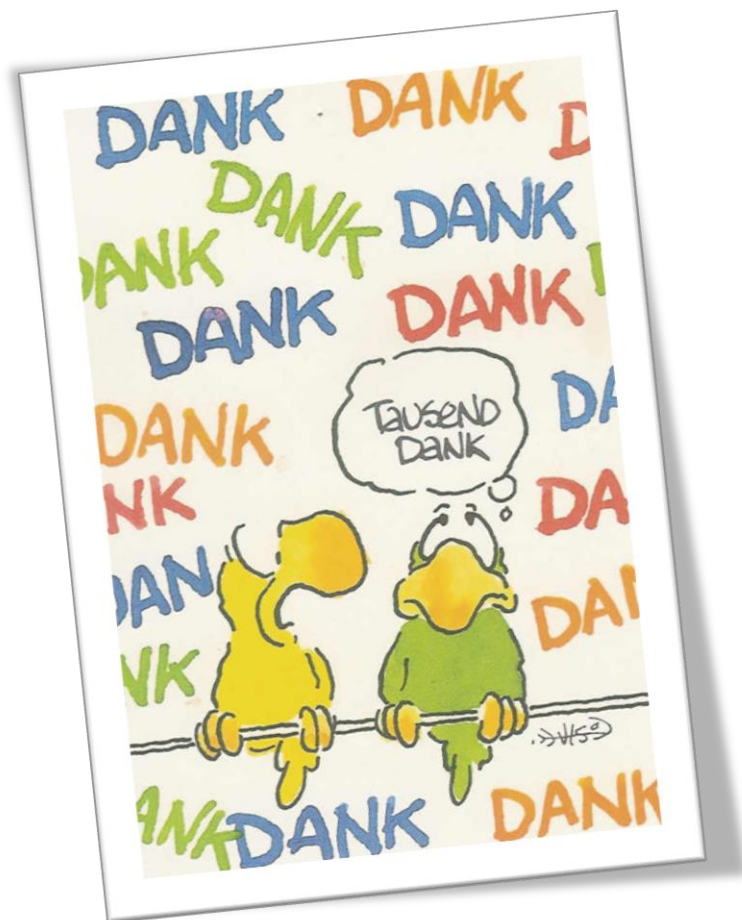


eBOOK



Mit der genialen
Gedanken-STOPP
Technik ...

CHEF im eigenen Kopf!



... dass du dich für mein **E-BOOK**

Die Gedanken-STOPP Technik

interessierst.

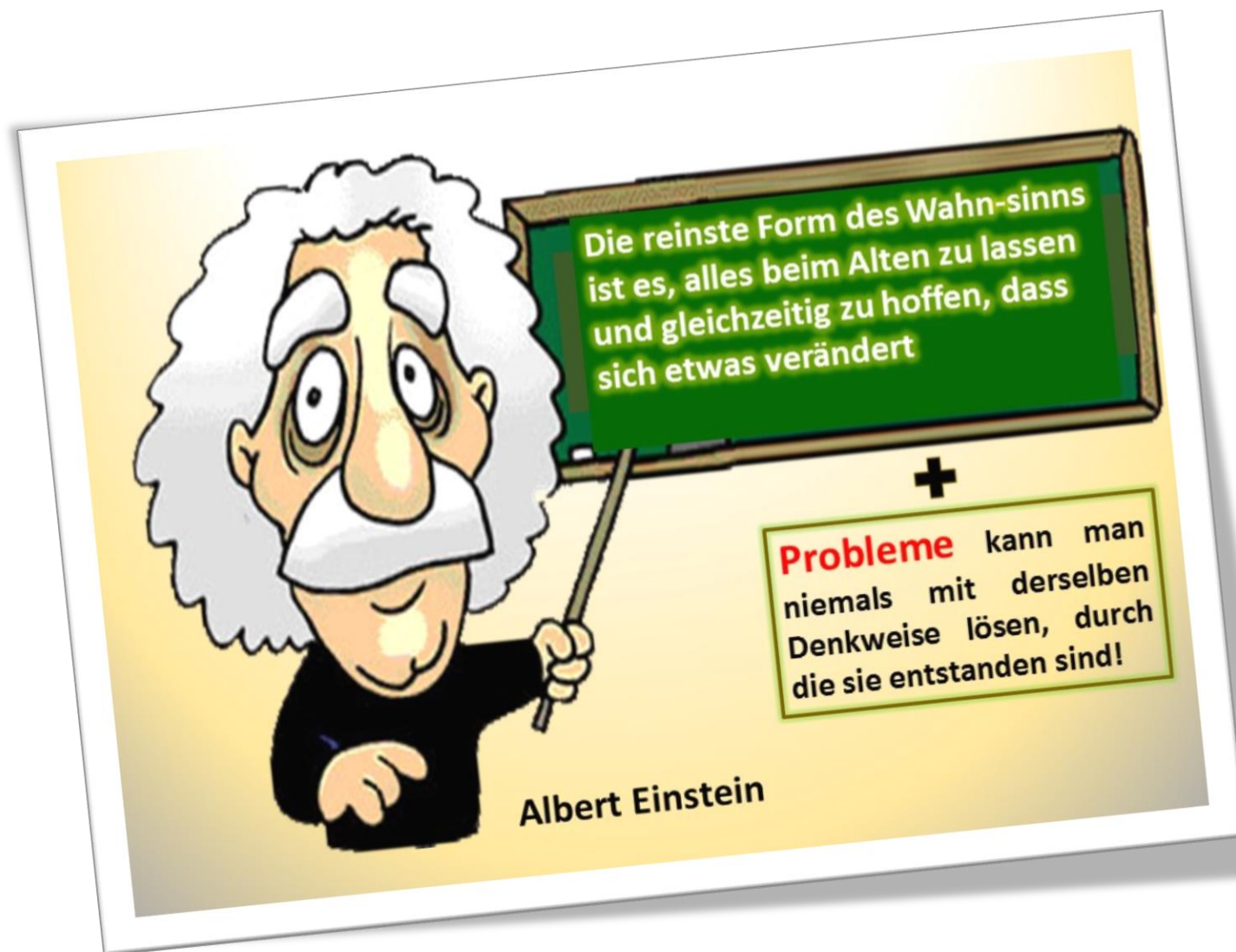
Ich habe viel Zeit und meine gesamte Leidenschaft investiert, um dieses E-BOOK kreativ zu gestalten für deine CHEF-POWER im Gehirn, im ganz normalen Alltag und darüber hinaus.

Wer andere
kennt, ist
klug.

Wer sich
selbst kennt,
ist weise.

Lao-Tse





Auf der folgenden Seite erkläre
ich dir die Stufen der genialen
Gedanken-STOPP-Technik ...

Diese Seite kannst du gerne aus-
drucken, damit du jederzeit die
Gedanken-STOPP-Technik in
deinem Alltag anwenden kannst ...



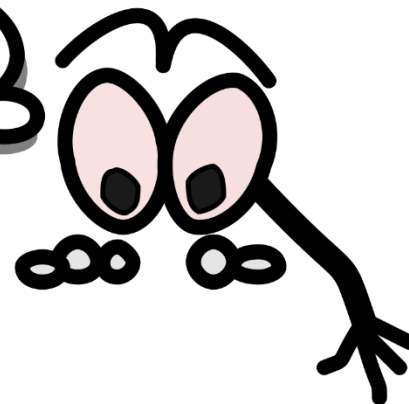
Übersicht zur Gedanken-STOPP-Technik



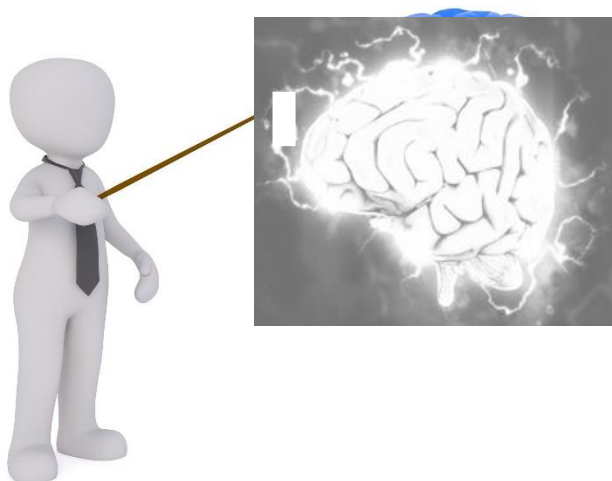
- ⇒ **STOPP ...** (während 16 Sekunden)
- ⇒ Ich zentriere mich und atme 3 x tief ein- und aus.
- ⇒ Frage an den Gedanken:
Bist du wirklich wahr?
- ⇒ Gespräch mit dem Gedanken: **Wie würde ich mich fühlen, wenn ich dich - du Gedanke - überhaupt nicht denken könnte?**
- ⇒ Oder bei Gedankenüberfall:
Was will ich anstatt?
- ⇒ Wie beeinflusst der Gedanke meine Einstellung zu mir selbst und zu meinem DU?
- ⇒ Oder: **Wofür bist du Gedanke aktiv? - Was möchtest du mir Wichtiges sagen?**

Hier habe ich dir noch zusätzliche wichtige Hintergrund-Informationen ...

Sei also gespannt!



(1) **STOPP** - Innerhalb von 16 Sekunden ...



Bei einem Impuls über unsere 5 Sinne haben wir **16 Sekunden Zeit**, mit welcher Energie unser Gehirn nun mit seinem neuronalen Netzwerk "feuern" soll. Dabei kommt es immer darauf an, wie wir den Impuls, den wir wahrnehmen, deuten

- a. Wenn der Chef mich zu sich rufen lässt, wird nichts Gutes dabei heraus kommen ... oder*
- b. Wenn der Chef mich zu sich rufen lässt, kann das nur etwas Gutes sein, vielleicht kann ich ihm etwas helfen ...*

- Wenn du nun (a) wählst, dann wird das Ungute auch passieren, denn du hast es mit deiner Angst genau so herbeigedacht. Dabei hat dein Gehirn sämtliche Schaltkreise aktiviert, bei denen du schon einmal so eine Erfahrung gemacht hast. Damit hast du eine negative "selbsterfüllende Vorhersage" buchstäblich bestellt
- Wenn du aber (b) wählst, ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, dass der Chef dir wirklich eine positive Nachricht übermitteln wird ...

Das nennt die Wissenschaft dann "Bahnung"

(2) **STOPP** - Ein- und Ausatmen ...

Sobald dich ein unangenehmer Gedanke oder auch nur ein Gefühl überfällt, kannst du dir zuerst in Ruhe einen Überblick über das Wahrgenommene verschaffen, indem du

- 1 x so tief wie möglich einatmest,
- kurz die Luft anhältst und dann
- langsam und entspannt ausatmest, bis keine Luft mehr kommt.

Das wiederholst du in Ruhe drei mal.

Dann kannst du davon ausgehen, dass du punktgenau und wohl bedacht reagieren kannst. Dein Verstand kann sich nun in Ruhe überlegen, was er jetzt von dieser Situation halten soll und was du jetzt step-by-step tun kannst ...



Wenn unser Denken "Kopf" steht ...



- > Stimmen im Kopf
- > Botschaften
- > Anweisungen
- > alte Geschichten

blockieren + beeinflussen ...

Nie hat man uns gesagt, dass wir diesen Stimmen im Kopf

1. nicht zuhören müssen und
2. ihnen nicht alles glauben brauchen!

(3) STOPP - Gedanken hinterfragen ...



Mit der Frage an den Gedanken ***Bist du wirklich wahr?***, werden wir schnell erkennen, dass der Gedanke uns in eine alte Geschichte verstricken möchte, die überhaupt nichts mehr mit der Situation im Hier und Jetzt zu tun hat, z. B.

Rudi verletzt mich (emotional) ...

Daher stelle dir selbst die folgende Fangfrage:

Hier und Jetzt?

Verletzt mich Rudi hier und jetzt? - Nein!!! Rudi ist überhaupt nicht da ...

(4) STOPP - Wer wärst du ohne den Gedanken?

Wenn du dich nun weiter fragst, wie du dich fühlst, wenn du den Gedanken überhaupt nicht denken könntest ...

- ✓ dann lässt sofort der Druck in deinem Kopf nach
- ✓ und die körperliche Anspannung löst sich sofort und zeitgleich auf!

Unsere **Vorstellungskraft** wird besonders durch unsere negativen Gedanken stark beeinflusst. Das geht leider vollautomatisch, sofort und in Sekunden! - Hierfür müssen wir uns leider überhaupt nicht anstrengen.

Wenn wir also **positiv Denken** wollen, müssen wir also stets aktiv etwas dafür tun.

Bei unseren Reaktionen wirkt immer beides. Du alleine bestimmst also, ob du als **Optimist** oder als **Pessimist** denken, fühlen und handeln willst!



(5) **STOPP** - Gedanken-Botschaft ...

Sobald sich jedoch ein ganz spezieller Gedanke immer und immer wieder meldet, dann darf er nicht einfach weggeschoben werden! Denn, dann hat der Gedanke eine **wichtige Botschaft** für dich.

Deshalb frage den Gedanken, was er dir **Wichtiges** zu sagen hat?

Wertschätze den Gedanken und bedanke dich bei ihm, dass er so hartnäckig geblieben ist. Gehe dabei stets davon aus, dass - auch wenn der Gedanke nicht so angenehm sein sollte - er immer eine **positive Absicht** hat ...



(6) STOPP - Anstatt-Gedanken ...



Wir wissen meistens, was wir nicht wollen, aber nicht, das was wir wirklich wollen. Wir sind schon von jung an auf das Negative programmiert worden. Und auch unser Gehirn beachtet eher Negatives, da das Gehirn stets auf Überlebensmechanismen geprägt worden ist ...

Wenn du also einen Gedanken denkst, bei dem du bemerkst, dass du etwas **nicht haben willst**, dann frage dich bei dem Gedanken:

- **Was will ich anstatt?**
- **Was will ich statt dessen?**
- **Was wäre das Gegenteil?**

Denn, wenn wir in "*nicht haben wollen*" denken, werden wir letztendlich dann das bekommen, was wir doch nicht haben wollen!

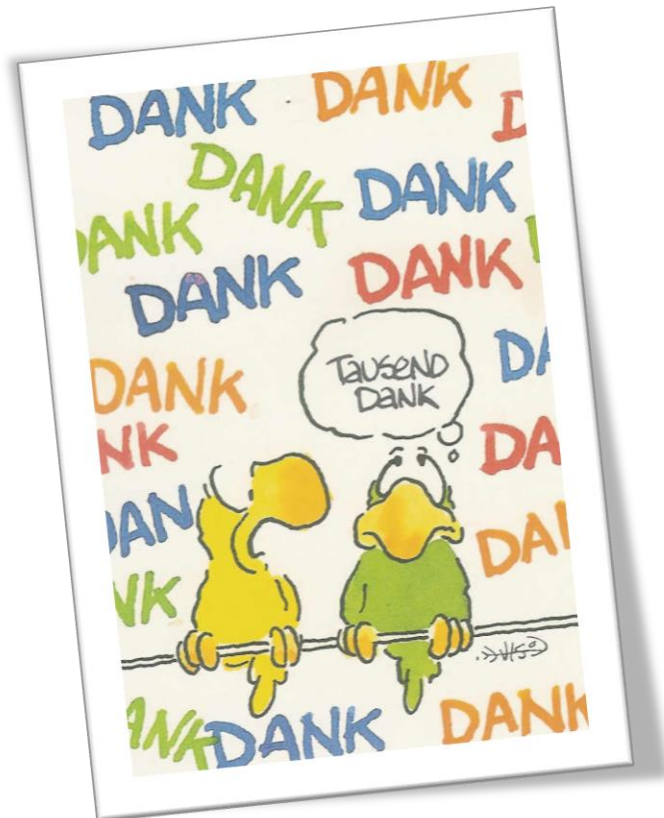
(7) STOPP - Umschalter ...

Ein Gedanken-Überfall, der einen mit Angst, Schuld, Scham belastet, kann mit der folgenden Anwendung neutralisiert werden. Denn unser Gehirn kann nur in eine Richtung denken (positiv oder negativ)!

Wenn du also (innerhalb von 16 Sekunden) auf **DANKBARKEIT** umschalten kannst, dann kannst du diesen Gedanken-Überfall neutralisieren. Schreibe dir die nächsten Tage auf, für was du (besonders in Bezug zu der Situation/Person etc.) dankbar sein kannst.

Und falls dich ein Angstgedanke überfällt, nimm deinen Dankbarkeits-Zettel und konzentriere dich ganz stark auf die notierten Punkte, für die du dankbar sein kannst. Du kannst diese Dankbarkeits-Aussage mit **guten Gefühlen** noch verstärken!





... für dein Interesse und Vertrauen.

Gerne kannst du mein E-BOOK an
deine Freunde und Bekannte weiter
verschenken!

Ich schenke dir
gerne ein Kennen-
lern-Gespräch

20 Min. Gratis



08346-9 82 03 19

monika-johns@t-online.de

