

Gedankenhygiene

In dieser Ausgabe möchte ich über ein Thema sprechen, das allgemein viel zu wenig Beachtung erfährt. Dabei hat die Hygiene der eigenen Gedanken unglaublich vielfältige Auswirkungen auf unser Handeln & Denken.



VON DR. AXEL MITTERER

Mental-Coach für Business
& Sport in Innsbruck
axelmitterer.at

Wer in Zeiten wie diesen die Tageszeitung durchblättert, wird mit den Gedanken an Naturkatastrophen aus Nah und Fern, im Mittelmeer ertrunkene Flüchtlinge, Terroranschläge, zumindest drei schwelende Konfliktherde, korrupte Politiker und Funktionäre, Amokläufe, das kaputte Bildungssystem, gedopte Sportler, die zerstörte Umwelt und noch viel mehr zurückgelassen. Wer abends – quasi zur Entspannung – dann noch Horrorfilme sieht, dem raubt das Unterbewusstsein endgültig den Schlaf und schädigt somit auch untertags die Stimmung. Aber auch unser Vermögen, Leistung – etwa am Arbeitsplatz oder beim Sport – abzurufen.

Ähnlich ergeht es uns, wenn wir dazu neigen, uns unverhältnismäßig große Sorgen über die Zukunft zu machen, zumal ohnehin maximal 7% unserer Sorgen auch tatsächlich eintreten werden. Wie dem auch sein: Negative Gedanken, die gleich einer Menge an Unrat oder unansehnlichen Bau ruinen die Sicht auf die schöne Landschaft beschränken, wirken auf unser Leben, und zwar unterbewusst. Die Stimmung sinkt bis hin zur Depression, die allgemeine Verfassung verschlechtert sich, der Misstrau steigt. Dies ist auch nach außen hin deutlich sichtbar: mit verspannt grantigen und

fahlen Gesichtern, nach vorne gesenktem Haupt und hängenden Schultern schleichen geplagte Menschen durch den Alltag. Die Körpersprache spricht Bände.

Umgemünzt auf den Golfsport bedeutet dies, dass Gedanken enorme Macht auf die Performance am Golfplatz ausüben. Die Fähigkeit, Fehlschläge und schwierige Situationen angemessen zu beurteilen, sprich nicht über zu bewerten und damit abschließen zu können, ist entscheidend, um über 18 Löcher die eigene Bestleistung abrufen zu können. Aber auch, um die Freude am Spiel und der Bewegung zu behalten.

Deshalb empfehle ich, die Gedanken sauber zu halten. Fragen Sie sich ab und an:

- » Was geht in meinem Gehirn vor, und was mute ich ihm zu?
- » Wie kann ich das, was ich mir zumute, eigentlich verarbeiten?
- » Wie beeinflusst mein Denken schließlich mein Handeln?

Ebenso macht es Sinn, Gewohnheiten zu hinterfragen:

- » Wie lese ich eine Zeitung, sehe ich Fern oder surfe ich im Internet?
- » Mit wem diskutiere ich welche Themen, und wie spreche ich allgemein über meine Mitmenschen?

Letztendlich gilt es, die Informationsflut zu bewerten:

- » Wie nahe lasse ich Informationen und Gesagtes an mich herankommen, und wie lange denke ich darüber nach?
- » Beeinflusst mich das Gesehene, das Gelesene, das Gesprochene?
Je ausführlicher man sich mit der eigenen Gedankenwelt beschäftigt, desto besser weiß man über sich selbst bescheid:
- » Welche und wie viele Informationen benötige ich tatsächlich, um mich informiert zu wissen?
- » Mit welchen Dingen könnte ich mich beschäftigen, die mir gut tun, die mir Wohlbefinden bringen?
- » Finde ich Mittel und Wege, um mich nach einer schwierigen Phase rasch wieder in eine Wohlfühlphase zu bringen?
- » Was macht mir Spaß? Was heitert mich auf? Was verschafft mir ein Lächeln?
- » Finde ich das Positive in Anderen?

Wer diese letzten Fragen eindeutig beantworten kann, ist klar im Vorteil. Der Stellenwert hygienisch gepflegter Gedanken überschreitet leider das Limit dieser Zeilen. Doch glauben Sie mir: Dieses Thema ist zu wichtig, nicht beachtet zu werden. Denn unser Denken beeinflusst unser Leben in sämtlichen Bereichen.