



## **Wie du es schaffst „schnell und einfach“ aus negativen Gedanken rauszukommen**

Wenn du etwas verändern willst, musst du anders handeln, denken als bisher.  
Das wissen wir alle ;-)  
Doch wie kannst du das tun?

### **Indem du deine Gefühlszustände veränderst.**

Es geht nicht übers Denken:

indem du dir vorsagst: „ich bin glücklich, ich bin glücklich“, obwohl du es nicht bist oder Affirmationen etc.

### **Unser wunderbarer Körper hilft uns hier!**

Und zwar schnell und einfach!

Nimm ihn zur Hilfe!

Wir beginnen damit:

Nimm die Körperhaltung eines depressiven Menschen ein. Wie ist sie?

Gebeugt, zusammen gezogen, verschlossen, der Kopf nach unten, ganz flache, wenige Atmung, langsames Sprechen, still ...

Kannst du spüren, dass der ganze Körper mit einbezogen ist? Die Depression drückt sich im ganzen Körper aus.



Wenn du das tief spürst, dann wird dir klar, dass du durch eine veränderte Körperhaltung auch deine innere Gefühlswelt sofort und einfach verändern kannst!

Nimm eine veränderte Körperhaltung ein: spanne deine Schultern sprich schneller, richte dich auf, atme tiefer: eine ganz neue Gefühlswelt eröffnet sich.

Das sind die sogenannten Powerpositions!



Wenn du z.B. deine Hände in die Hüften stemmst und tief atmest: nach 2 Minuten schon hast du dein Testosteron um 20% erhöht, das Cortisol (Stresshormon) wird um 22% gesenkt.

Und das löst innere Sicherheit in dir aus.



## **Schenke dir also einen neuen Fokus, neue Fragen, wenn du dich down oder unfähig oder schlecht fühlst:**

★ Auf was in meinem Leben bin ich stolz?  
Fokussiere dich intensiv auf diesen Moment, spüre es!  
Wie atmest du jetzt? Was geschieht mit deinem Gesicht?  
Du versteckst es nicht, da ist ein großes Lächeln .... Was noch?

Oder:

★ Für was bin ich wirklich tief dankbar?  
Lass es dich spüren, dich durchfluten ...  
Wie ändert sich dein Körper und damit deine Dynamik?

Oder:

★ Was begeistert mich, was macht mich aufgeregt?  
Ein Mensch, ein Moment? Z.B. ich habe so und so viele Kunden, das Problem ist gelöst ...  
Was macht dein Körper?  
Er gibt Laute von sich – lass sie zu! Schreie, singe, hüpf, tanze ...



### **Erkennst du das Prinzip?**

Suche dir ein Gefühl und gehe intensiv rein und folge deinem Körper.  
Lass deinen Körper in den Ausdruck gehen!  
Nimm seine Hilfe und Unterstützung und hole dich selbst raus aus einem negativen Kreislauf.

Hier sind einige Gefühlszustände, mit denen du spielen kannst:

freudig	bereichert
entspannt	heiter
wach	neugierig
weit	abenteuerlustig
verbunden	beschwingt
munter	zärtlich
unbekümmert	elektrisiert
gut gelaunt	enthusiastisch
entzückt	schwungvoll
hocherfreut	beteiligt / teilnehmend
sexy	friedlich
selig	voller Lust
energiegeladen	glücklich
voller Liebe	erquickt

...

**Erinnere dich an einen Moment, wo du dich so gefühlt hast – schwelge darin und dann spüre deinen Körper, wie er sich verändert und nimm diese Dynamik mit.**