

Sprechstunde Mensch

Susanne Müller-Klauser
info@ip-heilpraxis.ch
www.ip-heilpraxis.ch



Un-Wort

Denken Sie sich oftmals klein? Zum Beispiel so: unfähig, unattraktiv, unbeliebt, unachtsam, unbedeutend, unklug. Nun, kommt zum Minderwertigkeitsgefühl, das nach Alfred Adler (Tiefenpsychologe aus Wien, 1870-1937) zu jedem Menschen gehört, noch dieses Un-Wort hinzu, geht gar nichts mehr. Die Gefühlsspirale abwärts dreht ihren selbständigen Lauf. Unkontrolliert und blitzschnell. Bis wir uns elend fühlen. Zu dick, zu doof, zu dumm, zu dämlich. Un-Wörter sind ungesund. Seien Sie also auf der Hut, beobachten Sie Ihre Selbstgespräche und machen Sie folgendes: Lassen Sie Un-Wörter weg. Was dann geschieht? Sehen Sie selber: fähig, attraktiv, beliebt, achtsam, bedeutend, klug. So schnell geht das? So schnell geht das! Nochmals von vorne: Wann immer Sie sich in Ihren Gedanken mit Un-Wörtern ungesund füttern, wechseln Sie sofort auf die gesunde Seite! Welche Fähigkeiten haben Sie? Was gefällt Ihnen an Ihrem Aussehen? Welche Menschen mögen Sie? Worauf achten Sie besonders gerne? Wer bedeutet Ihnen viel? Wo hilft Ihnen Ihre Klugheit im Alltag? Achten Sie mutig darauf, wie Sie sich in diesem Moment mit genau diesen Gedanken fühlen. Kann es sein, dass sich da etwas verändert? Nehmen Sie eine klitzekleine Spur Freude wahr? Spüren Sie mehr Mut und Kraft in Ihrem Tun? Beobachten Sie genau. Machen Sie Notizen. Und erzählen Sie weiter, was Sie erleben. Un-möglich?