



Foto: sun ok/Shutterstock.com

Mindset für das Jahr 2022

GEDANKEN SIND FREI

Diese Aussage ist allseits bekannt. Man kann sich Dinge wünschen oder auch wegwünschen. Eine kleine Innenschau kann durchaus für das eine oder andere Gedankenbild sensibilisieren. Nehmen Sie Ihren Lieblingskoffer (ungefüllt), gehen Sie auf eine facettenreiche Gedankenreise zum Jahresende und reflektieren Sie Ihr Jahr.

Worüber denken wir nach? Was beschäftigt uns? Das können zum einen geschäftlich orientierte, aber natürlich auch Gedanken privater Art sein. Gerade zum Jahresende gehen wir gerne auch auf grundsätzliche Gedankenreisen, indem wir uns damit beschäftigen, was noch gut ist und was man verändern könnte/müsste.

Packen Sie Ihre Gedanken mal in einen großen oder auch viele kleine Kreise. Jetzt werden Sie vielleicht fragen: Warum einen Kreis? Die Antwort ist ganz einfach: Ein Kreis ist rund. Hier haben die Gedanken die Möglichkeit, sich zu drehen und einander zu begegnen, sich zu berühren oder aber auch sich

aus dem Weg zu gehen. Auch die, die gerade nicht aktuell sind, können nicht einfach in eine Ecke gestellt werden, sondern bleiben auch in Bewegung, bis sie an der Reihe sind.

Raum schaffen

Gedanken einen Raum zu geben, bedeutet, sie zuzulassen, sich mit ihnen beschäftigen zu wollen. Oftmals gibt es aber auch Gedanken, denen wir lieber aus dem Weg gehen, sie umgehen und somit nicht zulassen.

Es sind die Gedanken, vor denen wir Angst haben. Wenn sie sich in uns erst richtig ausbreiten und uns nicht mehr loslassen, müssen wir uns ihnen stellen und das ist in man-

chen Arbeits-/Lebenssituationen manchmal alles andere als einfach. Dennoch ist es wichtig, Gedanken Raum zu geben, diese zu ordnen, damit sie Gestalt annehmen und sich in ihrer Ganzheit, auch mit allen möglichen begleitenden Problematiken, zeigen und sich uns offenbaren.

Sorgen haben

Ich mache mir Gedanken um ... Diese negativ behaftete Redewendung kommt oft zum Tragen, wenn wir uns um etwas oder jemanden Sorgen machen. Das kann sein, dass der Mensch, um den es geht, arbeitslos oder krank ist oder sich sonst in einem Lebensumbruch oder einer schwierigen Lebenssituation

befindet, wir gerne helfen möchten, Hilfe aber nicht gewünscht wird. Dann können Gedanken für uns zur Last werden. Und je länger wir uns damit beschäftigen, desto schwerer wird auch unser Gemüt. Negativgedanken können einen regelrecht zermürben. Angst, Wut und Traurigkeit können sich begleitend zeigen und das Ergebnis einer möglichen „Machtlosigkeit“ rundet das Sorgenbild ab.

Saiten schwingen

Gedanken, die in uns klingen oder auch nachklingen, sind positiv, denn sie haben unsere inneren Saiten zum Schwingen gebracht und sind der Vorreiter für perfek-

te Harmonie. Es hat das Bild einer Waage, die sich je nach Gewichtszulage auf und ab bewegt und irgendwann im Mittelfeld stehen bleibt, dann, wenn die Gewichtsbalance erreicht ist. Oder stellen Sie sich das Bild einer Schaukel vor, auf der Sie sitzen und sich hin und her bewegen, getragen von dem Wind der Bewegung und vielleicht sogar auch begleitenden Gedanken an oder aus Ihrer Kindheit. Wer hat sie angestoßen?

Hat diese Person vielleicht auch eine bestimmte Schwingung in Ihr Leben gebracht, von der Sie heute noch profitieren? Ähnlich ist es mit dem Schaukelstuhl, der gerne auch als Gedankenschau-

kel benutzt und mit älteren Generationen (unseren Großeltern, Urgroßeltern) in Verbindung gebracht wird.

In Bewegung bleiben

Die große Kunst der Gedankenkunde ist es aber auch Gedanken nicht immer sofort zu bewerten, sondern sie einfach auch mal ziehen zu lassen, ihnen keine Beachtung zu schenken. Das kann eine sehr entspannende Wirkung haben. Es ist, wie wenn man den Wolken am Himmel zusieht, wie sie davonziehen und sich immer wieder neue Wolkengebilde anschließen und das Blau des Himmels formreich umschlie-



Einfach mal umdenken! Schreiben Sie sich alles auf, so wird es noch ersichtlicher und Sie können mehr damit bewirken.

Gedankenkunde im Studio

Auch in Ihrem Studio kreisen tagtäglich Gedanken in den Köpfen der Menschen, die hier arbeiten und als Kunden zu Ihnen kommen. Jeder macht sich dabei unterschiedliche Gedanken.

Hier ein paar Eindrücke aus dieser besonderen Gedankenwelt:

Sie als Dienstleister/in:

- Fühle ich mich mit meiner Arbeit wohl?
- Fühlen meine Kunden sich bei mir wohl?
- Habe ich ein stimmiges Team?
- Sind meine Kunden mit meinen Angeboten zufrieden?
- Stimmt mein Preis-Leistungs-Verhältnis?

Gedanken aus dem Team:

- Macht meine Arbeit mir noch Spaß?
- Werde ich hier durch Fortbildungen gefördert?
- Komme ich mit den Kollegen und dem Chef gut zurecht?
- Ist mein Gehalt für mich ausreichend?
- Stimmt meine Work-Life-Balance?

Gedanken aus Kundensicht:

- Fühle ich mich hier als Kunde noch wohl?
- Werde ich gut behandelt?
- Werde ich nett, freundlich und servicereich behandelt?
- Ist immer alles beim Alten, oder gibt es auch mal neue Produkte/Treatments/Angebote?
- Stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis?
- Bekomme ich immer zeitnah einen Termin?

ßen. Es ist ein Kommen und Gehen. Immer wieder zeigt sich ein neues Bild. So können sich auch Gedanken immer wieder neu erschließen und formieren. Eingeschmeichelt in ein Kleid der Leichtigkeit, bekommen sie eine ganz andere Lebendigkeit, sprengen Grenzen und geben uns neuen Lebensmut. Symbole der Kraft und Leichtigkeit sind zum Beispiel eine Feder, das Kraftsymbol „SEM“, Engelsymbole, chinesische Schriftzeichen, esoterische Symbole, Blume des Lebens, bunte Luftballons, drehender Kreisel. Das sind alles wunderschöne und stärkende Fantasiebegleiter für fließende Gedanken.

► Online mehr erfahren

Exklusiv für Online-Abonnenten: Einen weiteren Artikel zum Thema „Mindset – einfach umdenken“ finden Sie auf unserer Internetseite www.beautyforum.com. Geben Sie die Nummer 154203 in das Suchfeld ein.

Dankbarkeit zeigen

Gedanken müssen sich zunächst auf den Weg machen, gehen lernen. Überlegen Sie sich eine Person in Ihrem Leben, die Ih-

nen in einer konkreten Situation wirklich zugehört hat; die Ihnen wirklich Raum und Zeit gegeben hat, die so genau, warmherzig und zugewandt zugehört hat und mit der Sie Ihre Gedanken teilen konnten. Ist Ihnen so eine Situation so präsent, dass Sie sich heute noch ganz genau daran erinnern? Hat diese Person durch ihre Art der Präsenz, des Zuhörens etwas in Ihnen bewirkt? Haben Sie sich nach dem Gedankenaustausch vielleicht anders gefühlt als zuvor? Vielleicht lebendiger, vielleicht leichter, wie eine Feder? Oder fühlten Sie sich vielleicht angesehener oder mehr anerkannt für das, was Sie bisher geschaffen haben?

Vielleicht konnten Sie nach oder durch den Gedankenaustausch besonders gut denken oder besonders kreativ sein. Vielleicht konnten dadurch Gefühle in einer sehr angenehmen Art und Weise in den Vordergrund treten und sich ausdrücken.

Gedankenkraft

Diese Begegnung ist seither ein wichtiges Bild, das ich in mir trage. Ich weiß inzwischen:

Jedes Gefühl, jeder Gedanke entwickelt sich, wenn ich ihm Raum gebe, ich könnte auch sagen: Jedes Gefühl, jeder Gedanke entwickelt sich, wenn ich ihm jeweils eine Stimme gebe. Und diese innere Stimme ist es, die jeder von uns in sich trägt und die uns gleichzeitig trägt.

Wir müssen sie nur öfter zu Wort kommen lassen. Selina Julia Schneider lädt in ihrem Lebensloft mit ihrem „Podcast Gedankenkraft“ im Rahmen ihrer Meditationsbibliothek sehr stimmungsvoll auf verschiedene, aber immer ganz persönliche Gedanken-Meditationsreisen ein. Lassen Sie sich berühren und bereichern.



Ursula Maria Schneider

Sie ist Wellnessberaterin (IHK), Entspannungstrainerin und Inhaberin von „Drehpunkt Fuß“. Sie bietet Ausbildungen für innovative Fußmassagetechniken an und entwickelt Konzepte für gesunde Schritte.