



# WIR SIND, WAS WIR DENKEN

BUDDHA

*Alles, was wir sind, entsteht mit unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken schaffen wir die Welt. Wenn wir etwas denken, fühlen oder wahrnehmen, bewerten wir intuitiv, was das für uns bedeutet: ob positiv, neutral oder negativ. Diese Bewertungen laufen blitzschnell – in einem Sekundenbruchteil – im Unterbewusstsein ab.*

Innere Überzeugungen beherrschen unser Leben sowohl positiv als auch negativ. Bei Neugeborenen ist das Gehirn wie eine „leere Festplatte“, die von Geburt an bespielt wird. Bei vielen Menschen sind die Überzeugungen (Glaubenssätze) bereits im Kindesalter entstanden, bedingt durch Erziehung und Gesellschaft. Obwohl es meistens gut gemeint war, können diese Prägungen im Erwachsenenalter jedoch hinderlich, störend und sogar destruktiv wirken. Wenn wir etwas positiv bewerten, werden Endorphine, Serotonin und Co. ausgeschüttet. Wir fühlen uns gut, sind motiviert und entsprechend leistungsfähig. Der Erfolg stellt sich ganz zwangsläufig ein. Wenn wir etwas als negativ bewerten, etwas als Belastung (Stressor) empfinden, läuft ganz automatisch das Gleiche ab, jedoch im negativen Sinn. Es kommt zum Ausstoß von Stresshormonen (Adrenalin, Cortisol). Folglich stehen wir unter Druck, haben Angst, bis hin zu körperlichen Symptomen und Reaktionen. Wir fühlen uns dann schlecht, lustlos und können unser Leistungspotenzial nicht entfalten, wir sind teilweise sogar wie gelähmt und unfähig, etwas zu tun.

Das bedeutet, dass wir mit unseren Gedanken auch Einfluss auf unsere Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden nehmen können. Und in jedem Menschen schlummern Fähigkeiten und Ressourcen, aus sich heraus etwas zu verändern. Bei jeder angestrebten Veränderung muss die ganze Person mit ihrem sozialen Umfeld, mit ihren Zielen und vor allem mit ihren Werten, die sie gerade steuern, einbezogen werden.

Es ist erstaunlich, wie viel an Wissen in uns bereits vorhanden ist, ohne dass wir uns dessen bewusst sind. Oft ist das Bauchgefühl (Intuition) ein Hinweis dafür, wenn etwas nicht mehr stimmig ist. Um wieder eine ausgewogene Balance zu erreichen, kann qualifiziertes Coaching äußerst effektiv sein. Ein guter Coach schafft einen Rahmen, in dem rationales Wissen (Denkprozesse), somatisches Wissen (Körper) und emotionales Wissen (Gefühle) gleichberechtigt zu Willensbildung und Entscheidungsfindung herangezogen werden können. Durch ein gelungenes Coaching werden bekannte und unbewusste Informationen neu sortiert und bewertet. Unklare und damit beängstigende Situationen bekommen Struktur und Klarheit. Daraus entsteht für den Klienten „neues“ Wissen, seine „Festplatte“ wird quasi neu bespielt. Eine gute Voraussetzung, damit positive Veränderung im Menschen nachhaltig wirksam werden kann.

**MAG. INGRID PARTL e.U.**

Beratung – Training – Coaching

Dipl. system. MasterCoach (ECA)

Unternehmensberaterin

Hilberstraße 1, 6080 Innsbruck-Igls

Tel.: 0676/48 44 238, [www.ingrid-partl.com](http://www.ingrid-partl.com)



**FÜR NEUE FREUDE AM LEBEN UND IM BERUF.**