

# Hypmencan® Mentale Stärke für Sie !

## 3 wirksame Schritte zur Stressreduktion und positiven Ausrichtung

Sprechen Sie sich mit „Du“ und Ihrem Vornamen wie folgt an:

1. Du (Vorname) bist wichtig!
2. Du (Vorname) bist wichtig für.....  (füllen Sie die Gedankenblase mit dem, was für Sie passt, was für Sie zutrifft.)
3. Nutzen Sie möglichst jeden Abend vor dem Schlafengehen den „Positiven Tagesrückblick“



Hier können Sie lesen, wie der „Positive Tagesrückblick“ geht:



### Der „Positive Tagesrückblick“ - wertvoll für Selbstwert und Gemütslage

Es gibt Lebensphasen, in denen es wichtig ist, den Blick auf positive Dinge zu lenken, um gesund und handlungsfähig zu bleiben.

Eine bewährte Methode stellt der positive Tagesrückblick dar, der sowohl rein geistig zum Beispiel in einem „Gedanken-Schatzkästchen“ als auch als Niederschrift in einem „Tagebuch“ oder anderem Medium erfolgen kann.



Es gilt, am Abend vor dem Einschlafen, noch einmal den abgelaufenen Tag geistig durchzugehen und sich an **2-3 Ereignisse zu erinnern, die mit guten Gefühlen einhergingen**. Dies könnte Freude sein, Beglückung, Kraft, Zufriedenheit, Dankbarkeit, Stolz, Frieden usw.

**Wichtig: jede gute Erinnerung soll intensiv wieder in die Vorstellung geholt werden, damit das gute Gefühl, das dazugehört, auch wirklich spürbar ist!**

In schwierigen Lebenslagen können auch weniger „schlimme“ Erinnerungen hilfreich sein. Also etwas, was schon ein bisschen besser geht. Etwas besser aus dem Bett gekommen zu sein, 2 Etagen die Treppe gelaufen zu sein, mit sich besser umgegangen zu sein, eine Aufgabe ein Stück weitergebracht zu haben, jemanden unterstützt oder aufgemuntert zu haben.....

Diese Erinnerungen müssen also nicht mit Großtaten in Verbindung stehen, sondern können auch leiser und zarter daherkommen. Vielleicht ein freundlicher Blick, ein gutes Telefonat, eine gelungene Tätigkeit, eine besinnliche Minute, Freude an Musik oder Bewegung, an Blumen oder Tieren oder eine andere wertvolle Situation.

Sie entscheiden entsprechend Ihrer Lebenssituation, was ein positiver Aspekt in Ihrem Leben darstellt. Bitte tun Sie dies konsequent!

**Diese Erinnerungen werden entweder als kurzer Satz in das Tagebuch geschrieben.**

Zum Beispiel: „Freudig mit meinem Kind oder Enkel telefoniert“ – und das Gefühl von Liebe und Dankbarkeit ist gleichzeitig aktiv. Oder eine Erinnerung „sich für etwas gelobt zu haben“ – und das gute Gefühl ist gleichzeitig spürbar.

**Oder als geistige Erinnerung in der Vorstellung in ein Aufbewahrungsgefäß gegeben.**

Dies könnte ein „Gedanken-Schatzkästchen“ oder eine besondere „Vase“, ein Schränkchen usw. sein.

Zum Beispiel: „Eine zielführende Kooperation auf den Weg gebracht zu haben“ – mit dem Gefühl von Freude und Zuversicht – in das Aufbewahrungsgefäß geben. Oder „die Sonne des Frühlings genossen zu haben“ – mit dazu passenden Gefühl – in das Aufbewahrungsgefäß geben. Usw.

**Eine hilfreiche Ergänzung: Die Gedächtnisstütze über den Tag**

Wer sich zusätzlich über den Tag hinweg mehr auf positive Ereignisse ausrichten möchte, kann 3-5 Murmeln (od. Ähnliches) in der einen Hosentasche tragen. Und wenn auffällt, dass es ein lohnendes Erlebnis gibt, eine Murmel in die andere Hosentasche wechseln. So kann es leichter fallen, gute Erfahrungen zu erleben und mitzunehmen.

Die guten Effekte des positiven Tagesrückblick sind belegt.

Weshalb nicht auch sich selbst gönnen?

Mit freundlicher Empfehlung

**Hypmencan® Mentale Stärke für Sie !**

**Dr. Stefan Ahlstich**

Persönlichkeitsentwicklung

Führungskräfte-Workshops – Mentale Stärke

Tel: 06725 30 21 31 Fax: 06725 30 21 79 E-mail: buero@dr-ahlstich.de

