



Ursache & Wirkung

Die ManagementOASE – das Kompetenz-Zentrum für ganzheitlich. erfolgreiche. gesunde Menschen & Unternehmen.

Inhalt

GesprächsThema:	
Die Macht der Gedanken	1
LeitArtikel:	
Die Macht in unserem Kopf	2
BlitzLicht: Seneca	2
DruckFrisch: Barbara L. Fredrickson:	
Die Macht der guten Gefühle	2
AktuelleAngebote:	
Coaching.Training.Consulting.	3
SchmunzelEcke:	
Alles haben können was man will	3
PraxisTipps: Äpfel oder Disteln	4
HängeMatte:	
Self-Fulfilling Prophecy	4

Impressum

Die ManagementOASE –
Schweifer & Partner OG

Grillparzergasse 5,
A-2340 Mödling bei Wien
T 0043 (0)2236 86 99 88-0
F 0043 (0)2236 86 99 88-11
info@managementoase.at
www.managementoase.at

Für den Inhalt verantwortlich:
Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA
Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Alle Rechte für Bilder und Texte liegen bei
© Die ManagementOASE

Die Macht der Gedanken

Haben Sie sich schon einmal Gedanken über den Einfluss Ihres Denkens auf Ihr Leben gemacht? Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Gedanken Ihr Leben bestimmen? Gedanken sind Samen. Bereits Hippokrates sagte:

„Im Menschen wird das entstehen, was seine Gedanken in ihm säen!“

Newton entdeckte das Gesetz von Ursache und Wirkung. Dieses besagt mit anderen Worten: Für jede Handlung oder Aktion gibt es eine gleichwertige Gegenreaktion. Wir bekommen nur etwas zurück, wenn wir zuerst etwas hergeben. Ganz nach dem Motto: *Wer im Frühling nicht sät, wird im Herbst nicht ernten.* Wenn wir Disteln säen, werden wir Disteln ernten. Wollen Sie Äpfel, säen Sie unbedingt Apfelsamen.

Wir sollten uns also vor Augen halten, dass sich dieses Prinzip auf unser gesamtes Tun und Erleben auswirkt. **Ausgangspunkt dafür sind unsere Gedanken.** Sie sind wie Elektrizität. Wir sehen sie nicht, aber wir spüren jeden Moment deren Auswirkung.

Mit oase.reichen Grüßen

Brigitte Schweifer-Winkler, MSc, MBA

Mag. Dr. Franz J. Schweifer

Geschäftsführer und Inhaber
Die ManagementOASE



BlitzLicht

„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht - sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer!“

Seneca

DruckFrisch

Don't worry, be happy!?! Nicht immer einfach und auch nicht immer möglich, aber vielleicht immer öfter. Unsere Grundhaltung – positiv oder negativ – hat entscheidenden Einfluss auf unser Wohlfühl im JETZT und den Verlauf unserer Zukunft.

Natürlich ist es nicht möglich, immer nur gute Gefühle zu haben und positiv zu denken. Es lohnt sich jedoch sehr, an der eigenen Grundhaltung zu arbeiten und negative Gedanken immer mehr zu eliminieren. Dies zieht Schritt für Schritt mehr positive Erfahrungen nach sich und macht uns widerstandsfähiger (resilienter).

Barbara L. Fredrickson, Professorin für Psychologie an der University of North Carolina, hat durch bahnbrechende Erkenntnisse die Entwicklung der Positiven Psychologie maßgeblich beeinflusst.

Barbara L. Fredrickson: Die Macht der guten Gefühle. Wie eine positive Haltung ihr Leben dauerhaft verändert. Frankfurt am Main, Campus Verlag GmbH, 2011

Die Macht in unserem Kopf

Das, was in der Schaltzentrale in unserem Kopf millionenfach herumschwirrt, ist machtvoll, ist wie Dynamit. Es sind unsere Gedanken. Und sie sind entscheidend, ob wir z. B. in unserem Leben erfolgreich sind, uns wohl fühlen, glücklich sind oder nicht. Nicht eine Situation an sich erschwert uns das Leben. Es ist die Art und Weise, wie wir diese bewerten, wie wir darüber denken und uns nachfolgend verhalten.

Allein durch Gedanken lassen sich heute bereits Computer steuern, Geräte bedienen und Prothesen bewegen. Gedanken beeinflussen maßgeblich das körperliche Wohlergehen und können sogar spontan Heilungen bewirken. Aber was sind Gedanken? Nur Gehirnströme? Oder gibt es seriöse Hinweise darauf, dass damit weiterreichende Kräfte verbunden sind?

Gedanken sind Impulse, die elektrische und chemische Signale aussenden. Das bedeutet: Gedanken sind Kräfte. Neurowissenschaftliche Befunde zeigen, dass Gedanken und Emotionen die Struktur des Gehirns verändern.

- Wer ständig negative Gedanken hat, der beeinträchtigt damit seine physische und psychische Gesundheit. Im Umkehrschluss bedeutet das aber auch:
- Wer positiv denkt und annimmt, dass ihm prinzipiell Gutes widerfahren wird, lebt länger und gesünder.

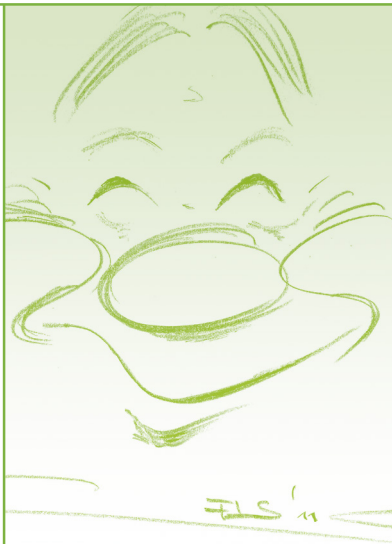
Wissenschaftler sind sich deshalb einig: Wir sollten für ein erfülltes Leben lernen, positiver und konstruktiver zu denken. Denn unsere Gedanken wirken auch vielfach als selbsterfüllende Prophezeiung. Vom österreichischen Nationalökonom Otto Neurath wurde dieser Begriff bereits 1911 verwendet. Es handelt sich dabei um eine Vorhersage, die über direkte oder indirekte Mechanismen ihre Erfüllung selbst bewirkt.

Jeder Spitzensportler wird Ihnen bestätigen, dass seine Gedanken seine Leistung beeinflussen. Wer siegen will, muss seine Gedanken fokussieren. Siegen wird derjenige, der sein Denken im Wettkampf kontrollieren kann.

Der Hirnforscher Dr. Joe Dispenza erklärt in einem Interview: „Wir denken immer wieder die gleichen Gedanken, fühlen die gleichen Gefühle, reagieren und verhalten uns auf die gleiche Art und Weise. Wenn wir erst einmal die Mitte unseres Lebens erreicht haben, bestehen wir zu 95 % aus unterbewussten Programmierungen, die automatisch ablaufen: Zähneputzen, bei Stress zu viel essen, uns sorgen, usw.“

Wir können diesen Kreislauf jedoch jederzeit durchbrechen, indem wir uns neue Sichtweisen und Gewohnheiten antrainieren. In der Folge bauen sich neue neuronale Muster auf und verändern nachhaltig unser Denken und Tun. Die Wissenschaft nennt dies Neuroplastizität: Die Dinge, die wir denken, die wir tun und denen wir Beachtung schenken, verändern sowohl Struktur als auch Funktionsweise unseres Gehirns. Unser Gehirn ist wie ein Muskel. Wir können ihn trainieren und dadurch leistungsfähiger, mutiger und zufriedener werden.

Fazit: Wir können nicht beeinflussen, was passiert, aber wir haben immer Einfluss darauf, wie wir denken und reagieren.



SchmunzelEcke

Ein Mann ging durch die Stadt und entdeckte einen Laden, den er vorher noch nie gesehen hatte. Über dem Laden stand ein Schild: Hier können sie alles haben, was Sie wollen. Er ging also hinein und fragte den Inhaber:

„Ist es richtig, hier kann man alles haben, was man will?“

„Ja“, sagte er: „Sie können alles haben, was Sie wollen.“

„Das ist ja interessant“, sagte der Mann. „Dann möchte ich Gesundheit, Reichtum und Frieden für Bosnien ...“

„Moment, Moment, Moment“, sagt der Inhaber. „Wir sind eine Samenhandlung. Hier können Sie nur Samen bekommen. Säen müssen Sie schon selbst. Aber wir haben alle Samen da, Sie können säen, was immer Sie wollen.“

Autor unbekannt



Aktuelle Angebote

Für Menschen in Führungsverantwortung, in anspruchsvollen Positionen oder herausfordernden Situationen. Für Unternehmen und deren Verantwortliche in komplexen Veränderungen. Das sind die Zielgruppen und Themen, auf die wir vor allem unseren Fokus legen. Hier ein paar ausgewählte Angebote, die Sie praxisnah, wirkungsvoll und nachhaltig auf Ihrem Weg unterstützen können.

Coaching

Burnout- & GesundheitsCoaching

Vertraulich. Individuell. Lösungsorientiert. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Business- & ExecutiveCoaching

Wir begleiten professionell bei individuellen wie organisationalen Veränderungsprozessen. Unverbindliches und kostenloses Erstgespräch zur Orientierung.

Training

Stärkung meines (Selbst-)Bewusstseins

Ein CoachingZyklus für Menschen, die Veränderung beruflich und/oder privat anstreben und (neue) Ziele, Träume, Visionen realisieren möchten.

Gesundes Führen

Persönlich und unternehmerisch fit in die Zukunft.

Resilienz – die besondere Kraft

Die Fähigkeit des „Stehaufmännchens“ stärken.

Consulting

Betriebliches Gesundheits- & GenerationenManagement

Personale wie organisationale Gesundheit, Leistungsfähigkeit und generationenspezifische Förderung garantieren nachhaltige Wertschöpfung. Wir begleiten und beraten bei den wichtigsten ProzessSchritten.

Kultur- & VeränderungsProzesse

Entscheidungs- und VeränderungsProzesse, LeitbildEntwicklung, WerteManagement und UnternehmensKultur konsequent und nachhaltig vorantreiben.

Details dazu und weitere Angebote – aus dem offenen Programm oder maßgeschneidert inhouse – finden Sie unter [AngebotsReich](#) sowie unter [ThemenInseln](#) auf unserer Website. Gerne informieren wir Sie auch im persönlichen Gespräch oder telefonisch unter 0043 (0)2236 86 99 88. Oder schreiben Sie uns: office@managementoase.at. Wir freuen uns auf Sie.



Äpfel oder Disteln

Nicht die Dinge machen uns zu schaffen, sondern die Art und Weise, wie wir darüber denken.

Wie oft machen Sie sich Gedanken darüber, welchen Einfluss Ihr Denken auf Ihr Leben hat? Selten, nie? Können Sie sich vorstellen, dass Ihre Gedanken Ihr Leben bestimmen? Atomkraft, Elektrizität und Gedanken haben eines gemeinsam: Sie sind Energie. Man sieht sie nicht. Man kann sie nicht angreifen. Man spürt sie aber an deren jeweiligen Auswirkungen, die verheerend oder glücksbringend sein können.

Gedanken sind geistige Samen. Unsere Ernte ist also eine Folge dessen, was wir säen. Ganz so wie in der Natur. Aus einem Distelsamen können keine Apfelbäume wachsen. Das Ergebnis richtet sich nach der Art und der Qualität der Samen. Wir müssen uns also vor Augen halten, dass sich dieses Prinzip auf unser gesamtes Tun und Erleben auswirkt. Ausgangspunkt dabei sind unsere Gedanken als unsere Samen. Wenn ich also möchte, dass sich in meinem Leben etwas anders gestaltet als bisher, muss ich zuerst mein Denken darüber verändern.

Die Summe der negativen sowie die Summe der positiven Gedanken haben daher eine dementsprechende Auswirkung. Wir alle setzen in jeder Minute unseres Lebens Ursachen (= Samen), die sich als Glück oder Leid (= Wirkung), als Wohlbefinden oder Krankheit, mit einem Wort: als Schicksal manifestieren. Meist tun wir das unbewusst. Da jedoch die Qualität unserer Gedanken die Art unseres Schicksals entscheidet, müssen wir lernen, unsere Gedanken zu „kontrollieren“ – ihrer bewusst zu sein. Der Schlüssel dazu ist die **Gedankendisziplin**. Wichtig ist daher, das Negative in unseren Gedanken und Gefühlen zu erkennen, aufzulösen und durch das individuell Positive zu ersetzen.

Ganz selten fragen wir uns, warum wir denn in diesen Umständen leben oder arbeiten, wie wir diese verursacht haben und wie wir sie ändern können. Wir wollen Geschenke haben und vergessen, dass wir nur ernten können, was wir gesät haben. Glück ist daher nicht Glückssache, sondern die logische Folge von gezieltem Hören, Denken, Reden und Erkennen von Möglichkeiten:

- positiv Eingestellte sehen in jeder Schwierigkeit eine Möglichkeit
- negativ Eingestellte sehen in jeder Möglichkeit eine Schwierigkeit

Dieser Gedanke skizziert eindrucksvoll den Unterschied zwischen erfolgreichen Menschen, die sich als „Schöpfer“ erleben, und erfolglosen Menschen, die sich als „Opfer“ der Umstände, der Rahmenbedingungen fühlen und ihre Möglichkeiten nicht erkennen.

Wie verläuft Ihr Leben gerade? Was ziehen Sie an? Mehr Schwierigkeiten oder mehr Möglichkeiten? Das Positive daran: Sie können jeden Augenblick damit beginnen, Ihre Gedanken zu verändern und die positiven Ergebnisse lassen nicht lange auf sich warten. Der richtige Zeitpunkt ist immer JETZT!

HängeMatte

Self-Fulfilling Prophecy

Die **selbsterfüllende Prophezeiung** ist ein psychologisches Phänomen, das unser eigenes Verhalten, aber auch das unserer Mitmenschen, beeinflussen kann. Im Kern besagt eine selbsterfüllende Prophezeiung: Wenn wir ein bestimmtes Verhalten oder Ergebnis erwarten, tragen wir selbst dazu bei, dass dieses Verhalten oder Ergebnis auch wirklich eintritt. Denn:

- Was Du denkst, bist Du.
- Was Du bist, strahlst Du aus.
- Was Du ausstrahlst, ziehst Du an.

Damit ich also das in mein Leben ziehe, was ich will und sich die selbsterfüllende Prophezeiung in meinem Sinne erfüllt, ist es wichtig, eine klare Vorstellung davon zu haben, wohin der Weg führen soll. Dazu sind 3 Kriterien notwendig:

- 1 Ich muss wissen, was ich WILL. Welches Ziel ich anstrebe.
- 2 Ich muss GLAUBEN können, dass ich es erreichen kann. Hier können negative Gedanken zu einer absoluten Bremse werden. Achten Sie daher auf Ihre Gedanken.
- 3 Ich muss ins TUN kommen. Denn Tun ist das Zauberwort für den Erfolg.

Wenn Sie diese drei Schritte beachten und konsequent daran arbeiten, wird Ihnen in Ihrem Leben vieles leichter gelingen.