



**Denkwandel** für bessere Ergebnisse

**Heidi Gottschalk** Einzel- und Paarcoach

Baunsbergstraße 42  
34131 Kassel

Telefon 0561 - 3 16 36 60  
Mobil 0163 - 7 35 05 62  
info@denkwandel-coaching.de  
www.denkwandel-coaching.de

November-Zitat: **Der Mensch bringt täglich sein Haar in Ordnung,  
warum nicht auch seine Gedanken?**

*Indische Weisheit*

### **Meine Gedanken dazu:**

Ganz selbstverständlich kümmern wir uns um unser Äußeres.  
Doch kümmern Sie sich mit der gleichen Selbstverständlichkeit um Ihre Gedanken?

Als Kind habe ich gelernt meine Haare täglich zu kämmen, doch dass meine Gedanken wichtig sind, weil sie meine Gefühle bestimmen, habe ich erst so richtig verstanden, als ich längst erwachsen war.

Mit meiner heutigen Grundhaltung: „Egal was mir passiert im Leben, ich bin zu 100 % dafür zuständig, wie ich damit umgehe“ bin ich motiviert, Ordnung in meine Gedanken zu bringen.

Zwei Dinge, wie ich durch Handeln Ordnung in meine Gedanken bringe:

#### ▪ **Das Unangenehme sofort erledigen**

Dinge, die ich nicht gerne mache erledige ich zuerst. Den Rest des Tages bin ich dann frei von Gedanken an das Unangenehme. Zwar können jetzt nicht alle einen Zahnarzttermin morgens um neun haben oder bis nachmittags im Bett bleiben, wenn der Termin um sechzehn Uhr ist. Oft schieben wir jedoch Sachen vor uns her, die wir auch gleich erledigen könnten, wenn wir uns dafür entscheiden würden.

#### ▪ **Was mir hinterher einfällt - ist nicht zu spät**

Ich ärgere mich nicht mehr lange über Dinge, die mir erst nach einem Gespräch einfallen, sondern werde aktiv. Ich greife das Gesprächsthema wieder auf, rufe noch mal an oder schicke eine Mail und sage das, was ich zu sagen habe. Das funktioniert, seit dem ich den Anspruch an mich aufgegeben habe, dass mir immer alles gleich in der Situation einfallen muss und nicht erst hinterher.

Im November gibt es erfahrungsgemäß viel Nebel draußen. Wenn wir draußen die Hand vor Augen nicht mehr sehen, könnten wir doch sinnbildlich den Blick nach innen richten und uns um Ordnung = Klarheit bei uns selbst kümmern.

Viel Spaß beim Durchkämmen Ihrer Gedanken!