Gedankenstupser – was ist das?

Er ist einerseits wie ein Impuls oder eine Anregung von außen, anderseits auch ein Geistesblitz, eine Erkenntnis, ein Aha-Moment aus dir heraus, etwas, das deine Gedanken dazu bringt, bekannte, eingefahrene Denk-Wege zu verlassen, eine andere Richtung einzuschlagen und neue Wege zu gehen.

Unser Gehirn macht es sich so einfach wie möglich und nutzt vorzugsweise bereits vertraute Denk-Wege. Das spart Zeit und Energie und ermöglicht ohne viel Aufwand routinemäßiges Handeln. Im Ergebnis werden bekannte Denk-Wege (neurologisch: Synapsenbahnen) immer weiter gefestigt und es wird immer schwieriger, eine neue Perspektive einzunehmen und andere Möglichkeiten in Betracht zu ziehen. Die gewohnheitsmäßigen Denk-Wege werden Lebensgewohnheiten und die Gewohnheiten bestimmen dann das Leben.

Das Denken ist eingeengt und damit auch die Möglichkeiten, was die persönliche Entwicklung und Entfaltung behindern kann. Tief im Inneren aber spüren viele Menschen: Das kann doch noch nicht alles gewesen sein. Da ist noch mehr! Viel mehr!! Da warten neue Erfahrungen, spannende Entdeckungen, Abenteuer, unendliche Weiten …

Doch wie gelangt man dorthin? Zu dem Meer der Möglichkeiten? Alle Elemente des Gedankenstupsers unterstützen dich dabei, dies herauszufinden und dem nachzugehen. Mit ihrer Hilfe kannst du dir überhaupt erst einmal deiner Denk- und Handlungsgewohnheiten bewusst werden. Du kannst in eine Beobachtungshaltung gehen, sie er kennen und – wenn du möchtest – verändern, in eine Richtung, die dir entspricht und in einer Geschwindigkeit, die für dich passt.

Der Gedankenstupser ist ein kreatives Werkzeug, das deine eigene Kreativität anspricht. Sanfte Anstupser lösen ein gutes Gefühl aus und die Bereitschaft, dir für dich Zeit zu nehmen. Du klinkst dich aus dem hektischen Alltag aus, kommst zur Ruhe, gehst in dich, spürst zu dir hin. Du schenkst deiner inneren Stimme Gehör. Aufmerksam und neugierig schaust du, was in dir verborgen ist und raus will. Du fühlst deine Sehnsucht, erinnerst dich an deine kleinen und großen Träume. Du verbringst Zeit mit dir, auf ungezwungene, spielerische Weise, mit Leichtigkeit und Freude.

Der Gedankenstupser lädt dich mit verschiedenen Fragestellungen dazu ein, deine Beobachtungen und Entdeckungen schriftlich festzuhalten. So können deine Gedanken nicht mehr verloren gehen und jederzeit wieder aktiviert werden. Du kannst später das Geschriebene wieder hervorholen, durchblättern, neu aufgreifen, weiter durchdenken, vielleicht schon in die Tat umsetzen und erste Erfolge feiern.

Lass dich anstupsen
www.Gedankenstupser.de
Miriam Prinke