

Glaube nicht alles, was du denkst

Unser Gehirn registriert über die Sinnesorgane pro Sekunde Millionen von Reize. Im Alltag wäre es unmöglich, diese Informationen vollständig wahrzunehmen und zu verarbeiten. Aus diesem Grund filtert das Gehirn all jene Dinge heraus, die es für wichtig erachtet und blendet aus, was scheinbar unwichtig ist. Diese Funktion schützt uns einerseits vor der Reizüberflutung, kann aber auch zu Fehlern führen.

Wahrnehmungs- & Denkfehler

Wie wir unsere Umwelt wahrnehmen und interpretieren, hängt stark von unseren Erfahrungen und Erwartungen ab. Es kann daher sein, dass zwei Menschen dieselbe Situation vollkommen unterschiedlich aufnehmen. Kennst du auch einen der folgenden Denkfehler?

Katastrophisierung "Das wird garantiert schief gehen"

Personalisierung "Das kann auch nur mir passieren"

Schwarz-Weiß-Denken "Entweder ich mache es perfekt oder gar nicht"

Übergeneralisierung "Das ist immer das Gleiche mit dir"

Halo-Effekt "Sie trägt teure Kleidung, die ist bestimmt sehr schlau"

Wie wir denken, beeinflusst in weiterer Folge maßgeblich, wie wir uns fühlen. Daher ist es wichtig, eigene Denkmuster zu hinterfragen.

Zusammenhang Gedanken - Emotionen

Wenn es gelingt, die eigenen Gedanken zu verändern, können wir damit auch unsere emotionale Befindlichkeit positiv beeinflussen. Merkst du den Unterschied?

"Was soll ich nur wieder kochen"

vs.

"Danke, dass wir nicht Hunger leiden"

"Der Geschirrspüler ist auch voll"

vs.

"Zum Glück muss ich nicht per Hand abwaschen"

Du brauchst Unterstützung?

Mit bewusster Reflexion lassen sich alte Glaubenssätze und Denkfehler identifizieren. Professionelle psychologische Unterstützung kann in diesem Prozess helfen, neue Denkweisen zu erlernen und dem alltäglichen Stress gelassener zu begegnen.

Jetzt starten

**Lidl übernimmt die Kosten der psychologischen
Online-Beratung bei Instahelp für dich!**

instahelp.me/lidl

