



Positive Denk- und Verhaltensweisen erleichtern unser Leben!

Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel

Liebe Leser, Sie kennen vielleicht den klugen Spruch:
 „Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden zu Worten.
 Achte auf Deine Worte, denn sie werden zu Handlungen.
 Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden zu Gewohnheiten.
 Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.
 Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.“

Die Verhaltenstherapie geht davon aus, dass wir häufig in der Kindheit Denkmuster und Verhaltensweisen erlernen, die uns heute bei entsprechenden Reizen selbst schädigend reagieren lassen. Ihnen ist wohl bewusst, dass negative oder pessimistische Denkweisen oft zu entsprechend ungünstigen Erlebnissen führen und umgekehrt positives Denken das Leben erleichtert.

Die Verhaltenstherapie ist somit ein Lernprozess, mit dem eigenen Leben wieder selbst zurechtzukommen, also Hilfe zur Selbsthilfe.

Im Gegensatz zu tiefenpsychologischen und analytischen Therapien wird das Augenmerk weniger auf den Ursprung psychischer Probleme gerichtet, sondern das typische gegenwärtige Verhalten und dessen Folgen werden analysiert. Oft verfallen wir in Teufelskreisläufe mit immer wiederkehrenden und unnötigen Konflikten, die wir durch anderes Denken und Verhalten verhindern können.

In meiner Praxis gebe ich deshalb tägliche Hausaufgaben auf, bei deren konsequentem Üben wir schnell positive Veränderungen in unseren Beziehungen erreichen können.

Diese Anleitungen zu mehr Zufriedenheit und Glück möchte ich Ihnen als Vorsätze für das Neue Jahr ans Herz legen.

Montag: Ich lenke meine Aufmerksamkeit auf positive Verhaltensweisen meiner Mitmenschen und lobe diese ehrlich und angemessen, was ich sonst zu selten mache. Dies führt dazu, dass ich meinen möglicherweise skeptischen bzw. negativen Blickwinkel eher auf das Gute richte und mehr lobe statt tadelte. Meist entwickeln sich dadurch bessere zwischenmenschliche Beziehungen und man wird selber auch mehr gelobt und geliebt. Jeder Mensch braucht Anerkennung und Lob für sein Selbstwertgefühl und zum Glücklichsein.

Dienstag: Ich bitte andere um Hilfe, statt alles alleine und selber zu meistern. Andere fühlen sich dadurch wertgeschätzt und freuen sich meist, helfen zu können. Es entstehen dadurch tiefere zwischenmenschliche Kontakte. Gleichzeitig suche ich Gelegenheiten, wo ich anderen meine Hilfe anbiete.

Mittwoch: Ich bitte Mitmenschen für eigene Fehler und Unachtsamkeiten um Verzeihung. Z.B.: „Es tut mir leid, dass ich so

gereizt reagiert habe...“ Unser Ziel sollte es sein, mit allen Mitmenschen und vor allem mit unseren Nächsten in Frieden und Harmonie zu leben. Selber den ersten Schritt der Versöhnung zu gehen kann zum inneren und äußeren Frieden sehr hilfreich sein!

Donnerstag: Ich lenke heute meine Aufmerksamkeit darauf, ob und wo ich Mitmenschen innerlich oder öffentlich verurteile. Wir erkennen eigene Schwächen lieber bei unseren Mitmenschen und werden uns selten bewusst, dass auch wir die gleichen Fehler haben. Wer andere schnell negativ beurteilt, der muss auch damit rechnen, dass diese es spüren und auch ihn schnell verurteilen. Ich richte heute mein Augenmerk auf die guten Seiten der Mitmenschen.

Freitag: Ich übe heute bewusst dankbar zu sein und diese Dankbarkeit auszudrücken. Dieses führt meist dazu, dass sich der Beschenkte auch wiederum dankbar verhält und sich so eine bereichernde und gute Beziehung aufbaut.

Am Wochenende gönnen Sie sich zur Belohnung sehr angenehme Dinge nach dem Motto:

„Nur wer sein Leben genießt, bleibt für seine Mitmenschen genießbar und gönnt anderen Glück!“

Ich wünsche Ihnen, lieber Leser, Mut, Ehrgeiz und Durchhaltevermögen beim Üben dieser Einstellungs- und Verhaltensänderungen und positive Reaktionen ihrer Mitmenschen

Dr. Hermann-Josef Simonis

Fotoquelle: Dr. Simonis



„Zum Abheben glücklich“

