

Workshop

Emotionale Intelligenz

Alle Menschen möchten glücklich sein und streben nach Zufriedenheit, Freude und Liebe in ihrem Leben. Manchmal erweist sich diese Suche aber als gar nicht so einfach!

Glück ist keine Glückssache, passiert viel weniger "zufällig" als wir glauben und kann geübt und trainiert werden. Dazu ist notwendig zu verstehen, wo unsere persönlichen Blockaden und dem Glück hinderlichen Denkmuster liegen und weshalb wir sie uns angeeignet haben.

Die Hirnforschung zeigt, dass das Gehirn wirklich ein Leben lang veränderbar ist. Auch in Bezug auf Emotionen kann es sich verändern.

Es geht nicht darum, eine rosarote Brille aufzusetzen, sondern vielmehr darum, die eigene innere Haltung bewusster wahrzunehmen, positive Gedanken z...u pflegen, achtsamer zu sein, Lösungen zu finden und mit einer guten Grundhaltung durchs Leben zu gehen. Selbst kleine Veränderungen können Großes bewirken.

Woher weißt du, dass du so bist, wie du denkst, dass du bist?
Und denken Andere das Gleiche von dir wie du selbst über dich denkst?

...

Bestimmt hast du die folgende Weisheit auch schon mal erkannt:
Ob du denkst, dass du etwas kannst - oder denkst, dass du es nicht kannst -
du hast immer Recht

Warum? Weil wir uns entsprechend verhalten.

Warst du schon mal felsenfest davon überzeugt, dass dir etwas gelingen wird oder dass du etwas schaffst? Wie war in diesem Fall deine Ausstrahlung, dein Durchhalten, deine Energie?

Und warst du schon mal voller Zweifel und Ängste, ob du es wohl schaffen wirst?

Wie waren hier deine Ausstrahlung, dein Durchhalten und deine Energie? Hast du überhaupt „Vollgas“ gegeben oder eher mit angezogener Handbremse „probiert“?

Unsere Gedanken haben eine viel größere Auswirkung auf unser Leben (Gesundheit, Glück, Erfolg...) als uns manchmal bewusst ist.

„Ich bin, was ich denke“ setzt voraus, dass ich bereit bin, Eigenverantwortung zu übernehmen und evtl. Opferrollen (ich kann nichts dafür) oder Schuldzuweisungen (Eltern, Staat, Chef, Partner...) einzustellen und mir bewusst werden, dass ich selber Gestalter und Regieführer meines Lebens bin. Habe ich diese Denkweise für mich verinnerlicht, bekommt mein Leben eine ganz andere Qualität.

Wie gelingt es dir, dir diese Denkweise anzueignen und im Alltag umzusetzen?
Genau hierbei möchte ich dich unterstützen.