

MINDSET REVOLUTION

NEGATIV WAR GESTERN

**DER WEG
ZUM POSITIVEN
SELBSTBILD**



NICOLA PAPE

PSYBOOK

Impressum

Das Werk in seiner Gesamtheit sowie alle einzelnen Teile sind urheberrechtlich geschützt. Für sämtliche Inhalte des Werkes ist ausschließlich die Autorin verantwortlich. Jede Form der Verwertung, Vervielfältigung, Bearbeitung oder Verbreitung des Werkes oder seiner Teile zu kommerziellen oder anderen Zwecken ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Autorin ist strengstens untersagt. Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland.

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg, Deutschland

ISBN

Paperback	978-3-384-07815-5
Hardcover	978-3-384-07816-2
e-Book	978-3-384-07817-9

Die deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter [www. dnb.dnb.de](http://www.dnb.dnb.de) abrufbar

© 2023 M.Sc. Nicola Pape, Psychologin (London MET)



Haftungsausschluss

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig ausgewählt und überprüft worden. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin. Die Umsetzung erfolgt auf eigenem Risiko. Eine Haftung der Autorin auf Personen-, Sach- oder Vermögensschäden oder sonstige Schäden, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung fehlerhafter oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, ist ausgeschlossen. Die Autorin übernimmt keine Haftung für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte oder Druckfehler. Es wird keine juristische Verantwortung oder Haftung in jedweder Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstehenden Folgen von der Autorin übernommen. Für Links auf Webseiten oder Hinweise zu Inhalten weiterer Personen und Webseiten übernimmt die Autorin keine Haftung, da lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verwiesen wird.

Inhaltsverzeichnis

Was dich erwartet	5
Unruhestifter	8
Der freie Wille -	14
Erkenne die Übeltäter	25
Lasse dich nicht beeinflussen	29
Kleine Helfer	33
Bewältigungsstrategien	39
Automatische Gedanken	47
Positives Selbstbild	51
Mind Hacks negative Gedanken	55
Der innere Monolog	61
Neurobiologie der Gedanken	66
Reframing	80
Positive Mind Hacks	89
Kognitive Umstrukturierung	98
Die Veränderung	108
Mentale Stärke	114
Hilfe, ein Rückfall	122
Neuroplastizität	131
Umgang mit Kritik	138
Unproduktive Gedanken	150
Schlusswort	153
Über die Autorin	156
Bonusmaterial Vergebung	158
Quellen	167
Glossar	172



Herzlich willkommen in deinem neuen Buch, das dich dazu einlädt, einen Schritt in Richtung einer positiveren geistigen Gesundheit und einem erfüllteren Leben zu machen. Wenn du nach mehr Leichtigkeit im Alltag und Klarheit in deiner Gedankenwelt suchst, bist du hier genau richtig.

Ich begleite dich auf eine Reise, die dich dazu ermutigt, bestehende Gedankenmuster zu hinterfragen, dich selbst mit Achtsamkeit und Selbstmitgefühl zu behandeln und praktische Werkzeuge für die Stärkung deiner mentalen Verfassung zu nutzen. Auf den folgenden Seiten erfährst du wissenschaftlich fundiert mehr über die Neurobiologie der Gedanken und hinterfragst, ob du einen freien Willen hast, um selbst zu entscheiden, was du denken oder wie du handeln möchtest. Leicht umsetzbare Übungen für den Alltag sowie konkrete, lebensnahe Beispiele erleichtern dir die Identifizierung und Veränderung deiner Gedankenmuster.

Denk daran, dass Veränderungen Zeit brauchen und dass jede kleine Anstrengung, die du in Richtung einer

positiveren mentalen Einstellung unternimmst, ein bedeutender Schritt ist. Dieses Buch soll dich dazu inspirieren, dich auf dich selbst zu konzentrieren und gibt dir Werkzeuge an die Hand, die dich in schwierigen Zeiten unterstützen können. Bist du bereit, deinen Geist zu stärken, dich selbst mit mehr Freundlichkeit zu behandeln und dein Wohlbefinden zu verbessern? Dann lasse uns gemeinsam auf diese Reise der mentalen Stärke und des positiven Denkens gehen. Gleich zu Beginn kann ich dir versichern: Es ist tatsächlich möglich, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und die negativen Gedanken hinter sich zu lassen.

*****Zugangscode zum gratis Workbook auf Seite 60****

(Das gratis Workbook zum Buch ist bis zum 31.12.2025 erhältlich)

.....

Es ist mir wichtig zu betonen, dass sämtliche Formulierungen, sofern die männliche oder weibliche Form verwendet wird, geschlechtsunabhängig für alle Menschen gelten.

.....



Willkommen zum ersten Kapitel! Wir alle haben sie schon mal gehabt, diese lästigen Gedanken, die wie kleine Nörgler in unserem Kopf herumspuken. Aber was sind diese "negativen Gedanken" überhaupt? Nun, sie sind diese kleinen Unruhestifter in unserem Geist, die uns sagen, dass etwas schief läuft, wir nicht gut genug sind oder dass die Dinge schlimmer sind, als sie wirklich sind.

Sie können aus verschiedenen Gründen auftreten, beispielsweise durch Stress, Sorgen oder vergangenen Erfahrungen. Diese Gedanken können sich hartnäckig festsetzen und unser Wohlbefinden beeinflussen. Manchmal sind sie wie die dunklen Wolken, welche die Sonne verdecken und uns das Strahlen nehmen.

Das Seltsame an diesen Gedanken ist, dass sie sich oft wie eine endlose Schleife wiederholen. Du denkst an etwas Negatives, und bevor du es weißt, springt dein Gehirn von einem düsteren Gedanken zum nächsten, als wäre es ein wilder Ritt auf einer Achterbahn des Pessimismus.

Und weißt du was? Es ist total normal, solche Gedanken zu haben! Jeder hat sie. Sie haben diese fiese Angewohnheit, unsere Emotionen und Handlungen zu beeinflussen, aber sie sind nicht in Stein gemeißelt.

Manchmal schleichen sich negative Gedanken ein, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Sie können von alten Gewohnheiten oder Mustern herrühren, die in unseren Köpfen eingebettet sind. Und hier ist das Ding: Sie können so hartnäckig sein, dass sie uns daran hindern, das Leben in seiner vollen Pracht zu erleben.

Aber keine Panik! In diesem Buch werden wir erkunden, wie man diese Gedanken erkennt, entwirrt und ihnen nicht mehr die Show überlässt. Es geht darum, die Natur dieser Gedanken zu verstehen, nicht um sie zu bekämpfen, sondern um zu lernen, wie man sie durchschaut und die Kontrolle über sie übernimmt. Denn du bist mehr als deine Gedanken – und das werden wir gemeinsam erkunden!

Negative Gedanken sind wie Gäste, die sich in unserem mentalen Zuhause einnisten und Unruhe stiften. Sie

sind keine bloße Laune des Geistes, sondern haben nachweisbare Auswirkungen auf unsere mentale Gesundheit. Studien haben gezeigt, dass anhaltende negative Gedanken zu einem Anstieg von Stresshormonen wie Cortisol führen können, was wiederum mit Angstzuständen, Depressionen und einem beeinträchtigten Wohlbefinden zusammenhängen kann.

Das Verhalten wird ebenfalls von diesen Gedanken dirigiert. Psychologische Forschung legt nahe, dass andauernde negative Denkmuster das Verhalten beeinflussen können, sei es durch soziale Rückzugstendenzen oder riskante Entscheidungen aufgrund pessimistischer Annahmen über die Zukunft.

In sozialen Interaktionen wirken sich diese Gedanken wie subtile Störenfriede aus, da sie die Art und Weise beeinflussen, wie wir uns anderen gegenüber verhalten. Dies kann zu Missverständnissen, Konflikten oder sogar einem Rückzug aus bedeutungsvollen Beziehungen führen, was die soziale Unterstützung und das emotionale Wohlbefinden beeinträchtigt.

Die Lebensqualität leidet unter dieser Gedankenlast, da sie unsere Wahrnehmung der Realität trübt. Sie agiert wie eine getönte Brille, welche die schönen Nuancen des Lebens verbirgt und uns dazu bringt, Herausforderungen in einem verzerrten Licht zu sehen.

Jedoch ist nicht alles verloren! Es gibt Licht am Ende des Gedanken-Tunnels. Die Bewältigung negativer Gedanken hat nachgewiesene Vorteile: von der Stärkung der mentalen Gesundheit und der Förderung eines positiven geistigen Zustands bis hin zur Verbesserung der Stressbewältigung und der Entwicklung eines gesünderen Verhaltens in zwischenmenschlichen Beziehungen. Durch Techniken wie kognitive Umstrukturierung (kognitiv: die Gedanken, Wahrnehmung, das Erkennen betreffend) oder Achtsamkeitsübungen können wir aktiv an der Veränderung dieser Denkmuster arbeiten, um ein erfüllteres und zufriedeneres Leben zu führen.

ZUSAMMENFASSUNG

- ◆ In der Welt der Wissenschaft sind negative Gedanken keine bloßen Luftschlösser, sondern beeinflussen nachweislich unsere Psyche, unsere Lebensqualität und unser Verhalten. Es liegt in unserer Hand, diesen mentalen Eindringlingen die Tür zu weisen und Platz für ein gesundes geistiges Habitat zu schaffen.
 - ◆ Anhaltende negative Gedanken können zu einem Anstieg von Stresshormonen wie Cortisol führen, was wiederum mit Angstzuständen und depressiven Störungen zusammenhängt.
-

.....

„NEGATIVE GEDANKEN SIND WIE WOLKEN AM HIMMEL – SIE WERDEN VORÜBERZIEHEN UND BESTIMMEN NICHT DAS STRAHLENDE LICHT, DAS IN UNS SCHEINT.“

.....



Die Frage nach dem freien Willen ist in der Wissenschaft ein komplexes und kontroverses Thema, das verschiedene Bereiche wie Neurowissenschaften, Psychologie, Philosophie und Physik betrifft. Wissenschaftliche Erkenntnisse haben verschiedene Perspektiven auf den freien Willen aufgezeigt, die jedoch weiterhin Gegenstand intensiver Debatten sind.

In der Neurowissenschaft wird die Frage nach dem freien Willen oft im Kontext der Hirnfunktion und neuronaler Prozesse erforscht. Untersuchungen haben gezeigt, dass unsere Entscheidungen und Handlungen mit spezifischen neuronalen Aktivitätsmustern und biochemischen Prozessen im Gehirn verbunden sind.

Besonders interessant sind Experimente zur Vorbereitung von Handlungen im Gehirn. Beispielsweise haben Studien, die auf den Libet-Experimenten basieren, festgestellt, dass neuronale Aktivitäten im Gehirn einige Zeit vor dem bewussten Entschluss zur Handlung beginnen. In diesen Experimenten wurden Probanden gebeten, spontane Handlungen durchzuführen, während ihre

Hirnaktivität mittels Elektroenzephalographie (EEG) gemessen wurde. Es zeigte sich, dass Hirnaktivitäten, welche die Handlung vorwegnahmen, bereits vor dem bewussten Entschluss zur Handlung auftraten.

Weitere Untersuchungen, wie die funktionelle Magnetresonanztomographie (fMRT), haben gezeigt, dass bestimmte Gehirnregionen während der Entscheidungsfindung aktiv sind. Diese Aktivität kann Hinweise darauf liefern, welche Wahl eine Person treffen wird, bevor die Person sich dessen bewusst ist. Es wird angenommen, dass neuronale Aktivitäten und Muster die Grundlage für unsere Entscheidungen bilden könnten.

Allerdings ist zu beachten, dass die Interpretation dieser Ergebnisse komplex ist. Sie deuten darauf hin, dass neuronale Prozesse und biochemische Reaktionen möglicherweise die Grundlage für unsere Entscheidungen und Handlungen bilden könnten, aber sie bedeuten nicht zwangsläufig, dass der freie Wille vollständig determiniert ist.

Einige Forscher sind der Meinung, dass diese neurobiologischen Erkenntnisse lediglich zeigen, wie unser Gehirn Entscheidungen verarbeitet und vorbereitet, nicht aber, dass diese Entscheidungen vorherbestimmt sind. Die Debatte darüber, ob diese neuronalen Aktivitäten die Existenz eines echten, absolut freien Willens ausschließen oder nicht, ist weiterhin Gegenstand intensiver Diskussionen in der Neurowissenschaft.

Die Einsichten der Neurowissenschaften verdeutlichen, dass das Gehirn eine zentrale Rolle bei der Bildung unserer Entscheidungen spielt und neuronale Prozesse unsere Handlungen maßgeblich beeinflussen. Dennoch bleiben die Mechanismen und die Natur des freien Willens eine der komplexesten und faszinierendsten Fragen, welche die Neurowissenschaften und die Philosophie gleichermaßen beschäftigen.

In der Psychologie wird der freie Wille im Kontext der Entscheidungsfindung, des Verhaltens und der Selbstbestimmung untersucht. Psychologische Ansätze bieten verschiedene Perspektiven auf den freien Willen und wie

unsere Entscheidungen von psychologischen Prozessen beeinflusst werden können.

Ein bedeutender Einfluss auf die Diskussion um den freien Willen stammt aus dem Bereich des Behaviorismus. Diese Perspektive betont, dass Verhalten als Reaktion auf Umweltreize und -bedingungen auftritt. Es wird angenommen, dass Umweltfaktoren und Lernerfahrungen unser Verhalten formen und somit auch unsere Entscheidungen beeinflussen können. Einige Behavioristen argumentieren, dass der freie Wille möglicherweise eine Illusion ist, da unser Verhalten durch vorherige Lernerfahrungen vorherbestimmt sein könnte.

Kognitive Psychologie und Neuropsychologie haben ebenfalls einen Beitrag geleistet, um zu verstehen, wie Entscheidungen im Gehirn verarbeitet werden. Sie untersuchen die kognitiven Prozesse, die an der Entscheidungsfindung beteiligt sind, wie z. B. Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Problemlösung. Diese Ansätze liefern Einblicke in die Komplexität der Gedankenprozesse, die zur Bildung von Entscheidungen beitragen.

Einflüsse aus der Sozialpsychologie zeigen auf, dass soziale Normen, Gruppendynamiken und kulturelle Einflüsse unser Verhalten und unsere Entscheidungen formen können. Soziale Einflüsse können die Art und Weise beeinflussen, wie wir Entscheidungen treffen, indem sie unsere Perspektiven und Vorlieben prägen.

Die Theorie des Determinismus, die besagt, dass alle Ereignisse und Handlungen durch vorherige Ursachen vorherbestimmt sind, wird in der Psychologie ebenfalls diskutiert. Einige Psychologen argumentieren, dass freier Wille und Determinismus miteinander vereinbar sein könnten. Sie glauben, dass Entscheidungen als frei angesehen werden können, auch wenn sie durch vorherige Ursachen beeinflusst wurden.

Die psychologischen Ansätze bieten verschiedene Perspektiven auf den freien Willen, die sich auf kognitive Prozesse, Lernerfahrungen, soziale Einflüsse und die Frage der Determination konzentrieren. Diese verschiedenen Blickwinkel reflektieren die Komplexität des Themas und zeigen, dass die Natur des freien Willens wei-

terhin ein faszinierendes und kontroverses Thema in der Psychologie bleibt.

Philosophische Überlegungen zum freien Willen umfassen Diskussionen über Kompatibilismus (David Hume), Determinismus und libertären freien Willen. Kompatibilisten argumentieren, dass freier Wille und Determinismus koexistieren können, da Entscheidungen als frei angesehen werden können, selbst wenn sie durch vorherige Ursachen beeinflusst wurden. Liberale Theoretiker hingegen vertreten die Idee eines absolut freien Willens, der unabhängig von vorherigen Ursachen existiert.

Philip Zimbardos berühmtes Stanford-Gefängnis-Experiment wurde 1971 durchgeführt und untersuchte die Auswirkungen der sozialen Rolle auf das individuelle Verhalten, indem es zeigte, wie stark äußere Einflüsse das Verhalten von Menschen beeinflussen können.

Die Arbeiten von Daniel Kahneman und Amos Tversky über Heuristiken und kognitive Verzerrungen begannen in den 1970er Jahren und haben gezeigt, wie Denkmuster und Voreingenommenheiten Entscheidungspro-