

10 LEBENSBLOCKADEN AUF DEN PUNKT GEBRACHT

Gute Gedanken können kultiviert werden und bringen dich im Leben weiter. Sie gehören auch zum Rezept erfolgreicher Menschen. Das Leben wird mit guten Gedanken auch leichter und angenehmer, sehr oft auch für die Mitmenschen. Aus dem Gesetz der Anziehung wissen wir auch, dass Gedanken zu Gefühlen und schliesslich auch zu Taten und zum Schicksal der eigenen Person werden. Wer bei sich selbst eine Gedankenhygiene wahrt, schützt sich und kann dies auch im positiven Sinn für sein Leben, seine Visionen und Träume nutzen.

Doch was ist mit **negativen Gedanken**? Auch hier gilt das Gesetz der Anziehung! Je nach Gefühlslage, Situation und Herausforderung fühlst du dich vielleicht diesen ausgeliefert. Du (er)findest immer und überall Gründe für negative Gedanken, Bedenken, Ängste und Weiteres mehr. Viele sind subjektiv und ändern sich mit einer anderen Blickrichtung. Um einer objektiveren Blickrichtung näher zu kommen, ist auch die Prüfung eigener Werthaltungen und Glaubenssätze zu berücksichtigen.

Doch welche **Gedanken-Muster** können zu Blockaden im Leben werden? Welche dieser behindern uns auf dem Weg, unsere Ziele und Visionen zu erreichen? Wir haben hier die wichtigsten aufgeschrieben:

1. **Jammern und Frust** ist ein Ausdruck für eine Opferhaltung, nichts dagegen tun zu können oder wollen.
2. **Perfektionismus** ist ein unnötiger und übermässiger Eifer um etwas, um letztendlich Liebe und Anerkennung zu erhalten. Es ist die Ausrede und fehlende Sicht, sich nicht um andere wichtige Dinge kümmern zu müssen.
3. **Anderen die Schuld geben** ist u.a. das Resultat, selbst nicht frühzeitig Verantwortung übernommen zu haben.
4. **Sich zu viele Gedanken machen (Overthinking)** geht an einer pragmatischen Herangehensweise vorbei. Es birgt mehr Zweifel, Argumente und andere Stellungnahmen gegen eine Lösung oder Fortschritt.
5. **Be- und verurteilen** geht oft mit Jammern und anderen die Schuld geben einher.
6. **Fehlerbewusstsein oder Mangelbewusstsein** weist ähnlich wie Jammern auf alles Fehlende hin als eine wahre Lösung zu finden, Verantwortung zu übernehmen und Fortschritt zu erlauben.
7. **Selbsterniedrigung** ist eine meist subjektive Haltung und Ausrede, um mehr Verantwortung zu übernehmen oder sich aus der eigenen Komfortzone zu bewegen.
8. **Verschieben**, um etwas nicht jetzt erledigen oder entscheiden zu müssen. Dein Druck oder Schmerz ist noch zu wenig gross, endlich aus der Komfortzone zu kommen, Verantwortung und Führung zu übernehmen.
9. **Angst vor Konsequenzen** ist oft der fehlende Mut oder Selbstvertrauen, Wachstum im Leben zuzulassen.
10. **Verdrängen** oder **Ignoranz** von anstehenden Entscheiden, Konflikten oder klärenden Gesprächen. Siehe 1 - 9.

Von welchen dieser 10 Lebensblockaden lässt du dich zurückhalten? Welche möchtest du endlich loslassen um in deine Herzens-Bestimmung zu kommen?

Weitere Informationen gewünscht?

- Nutze die Chance, frühzeitig dein Leben zu führen bevor es zu spät ist.
- Übernimm Verantwortung und überprüfe, ob du in deinem Leben richtig unterwegs bist.
- Profitiere von einem professionellen Mentoring mit fundierten Übungen um deine Persönlichkeit besser kennen zu lernen, deine Potentiale freizulegen und mehr aus deinem Leben zu machen.

Kontakt

Life- & Business Performance Mentoring
Christian Rupp
Schärackerstrasse 23
CH - 8330 Pfäffikon (Zürich)

LinkedIn: [linkedin.com/in/christian-rupp/](https://www.linkedin.com/in/christian-rupp/)
Facebook: [facebook.com/christian.rupp.LifePerformanceMentor](https://www.facebook.com/christian.rupp.LifePerformanceMentor)
FB-Gruppe: [facebook.com/groups/LifePerformanceMentoring/](https://www.facebook.com/groups/LifePerformanceMentoring/)

**Jetzt Beratungsgespräch
buchen auf
www.christian-rupp.ch**