

# stellen.suedostschweiz.ch

... die grösste stellenplattform der region

INSERATESCHLUSS:

Samstag-Ausgabe: Donnerstag, 8.00 Uhr

Comercialstrasse 20, 7007 Chur  
Tel. 081 255 58 58, Fax 081 255 58 59  
Agenturen in Arosa, Ilanz, Lenzerheide  
und Thusis

IM INTERNET ABRUFBAR UNTER:  
stellen.suedostschweiz.ch

## Die Kraft der Gedanken

Wie oft denken Sie an Dinge und Personen, an die Sie nicht denken wollen oder die Sie nicht mögen? Wie oft denken Sie an das, was Sie anstreben? Wollen Sie auch erreichen, was Sie sich wünschen? Dann lernen Sie Ihre Gedankenkraft sinnvoll einzusetzen.

Von Caroline Bernardi\*



Hier werden Kräfte durch den freien Fall des Wasserfalls freigesetzt. Genauso frei sollten auch die Gedanken sein

Bild Bruno Wehrle

Die Kraft der Gedanken ist ein Mysterium für sich. Viele Bücher und Filme wurden bereits darüber geschrieben und verfilmt. Doch was hat es mit dieser Kraft auf sich? Denken Sie einmal nicht an einen grünen Elefanten oder an Schokolade? Was denken Sie jetzt in diesem Moment? Sicherlich geht es Ihnen gleich wie vielen anderen Menschen. Sie denken ge-

nau an das, woran Sie nicht denken wollen. Wissen Sie, dass Sie, je häufiger Sie an eine bestimmte Person oder Sache denken, diesen Dingen Kraft geben?

Denken Sie sich schlank, reich, gesund und erfolgreich! Überprüfen Sie Ihre Gedanken immer wieder bewusst und richten Sie sie auf die Dinge und Personen, die Ihnen gut

tun. Um Ihre Ziele erreichen sollten Sie einige Punkte beachten.

### Zielprogrammierung

Die Zielprogrammierung ist eine einfache Übung, welche Sie dabei unterstützt, Ihre mentalen Kräfte auf Ihre Ziele und Wünsche auszurichten. Ausserdem hilft die Übung, den Verstand abzukühlen und das Gedankenkarussell zu unterbrechen. Da das Gehirn des Menschen nicht zwischen Realität und Vorstellung unterscheiden kann, stellt die Vorstellung für das Gehirn bereits die Realisierung dar. Die Zielprogrammierung nutzt diese Erkenntnisse. Für die Zielprogrammierung schliessen Sie Ihre Augen und atmen Sie tief durch die Nase ein und aus. Versetzen Sie sich in eine Situation, die Ihnen bevorsteht und die Sie positiv beeinflussen wollen. Das kann eine Sitzung mit einem Kunden, ein Vorstellungsgespräch oder ein Nachmittag mit Ihren Liebsten sein. Malen Sie sich die Situation aus, wie Sie sie gerne hätten. Drehen Sie Ihren Zielfilm vor Ihrem inneren Auge.

### Persönliche Erkenntnisse

Nehmen Sie sich zum Abschluss noch ein paar Minuten Zeit, und schreiben

Sie die für Sie wichtigsten Erkenntnisse aus diesem Fachbeitrag und der Zielprogrammierungsübung auf. Folgende Fragen unterstützen Sie bei Ihrer Reflektion:

- Welches sind die für mich wichtigsten Punkte?
- Was nehme ich mit?
- Wie gehe ich weiter vor?
- Kann mich jemand dabei unterstützen oder arbeite ich lieber in Eigenregie weiter?

\* Caroline Bernardi ist Betriebsökonomin FH und Coach. Ihre Wellness-Angebote, Coaching und Seminare richten sich an Unternehmen, Teams und Einzelpersonen.

Coaching-Kompetenz II – Die Sprache der Farben und Symbole, Freitag, 26. September, 9 Uhr bis 16.30 Uhr.  
Termine für Einzelcoaching je nach Vereinbarung.

Bernardi  
im Städtli 37, 8872 Weesen  
Tel. 079 602 15 14, caroline.bernardi@bernardi.li, www.bernardi.li