

POSITIVE GLAUBENSSÄTZE
ALS ENTSCHEIDUNGSHILFE

Moderner Bewusstseins- Weg, die Software vom Geist neu zu laden



Wir alle wissen, dass es ein grosser Unterschied ist, ob wir einfach daher sagen, dass wir die anstehenden Prüfungen vom Leben bestehen oder ob wir im Vertrauen sind, dass es so kommt, wie es für mich richtig ist.

Henry Ford sagte: «Ob du glaubst, du kannst, oder ob du glaubst, du kannst nicht... du hast recht.»

Wenn wir Entscheide während unserer Lehre treffen wollen, sind idealerweise ALLE Hirnmodi (Hirnregionen) beteiligt respektive der «Richtige» aktiv. Wenn wir mit unseren diversen Gehirn Modi bewusst arbeiten, sind Entscheidungen ganz einfach. In Anlehnung an Julius Kuhl, gibt es 4 davon:

1. Planungsmodus – Überblick verschaffen über Lern- oder Arbeitsinhalte
2. Entdeckermodus – Reflektieren was gelingt mir aktuell gut und wo möchte ich etwas verändern
3. Entscheidermodus – Gutes Gefühl während der Lehrzeit spüren
4. Machermodus – ins Handeln kommen

Beim Autofahren entscheiden wir uns nicht bewusst fürs Bremsen, Gasgeben, Betätigen des Blinkers oder den Seitenblick. Auch entscheiden wir uns während der Lehre nicht immer bewusst eine Projektarbeit zu planen, eine E-Mail zu schreiben oder das Telefon abzunehmen. Gibt es ein innerer Konflikt zwischen

BildungsQuali

dem «können wollen oder nicht wollen/können», dann sind Glaubenssätze im «Spiel», welche aktuell nicht dienlich sind. Da könnte dir der Selbst-Muskeltest dienen. Ich habe diesen in meiner PSYCH-K® (K=Key) Weiterbildung kennengelernt und wende diesen in meinem Alltag oder in denjenigen von Lernenden sehr regelmässig und mit voller Begeisterung an.

Was geschieht beim Muskeltest:

- Die Kinesiologie hat ans Licht gebracht, dass das unterbewusste Denken sich über den eigenen Körper ausdrückt
= Biofeedbacksystem des Körpers
- Der Muskeltest dient zur Klärung von Fragen auf dem Weg zum Ziel
= Balance finden
- Zusammenarbeit linker und rechter Hirnhälfte wird dabei hergestellt
=Ganzhirniges Denken

95 % wird durch das Unterbewusstsein gesteuert und mit diesem Wissen lohnt es sich auf jeden Fall, diesem Anteil auch Beachtung zu schenken. Mit dem Selbst-Muskeltest kann ich Entscheidungen vollkommen bewusst treffen. Ich entscheide nicht aus dem Verstand heraus, sondern beziehe das Biofeedbacksystem des Körpers mit ein.

Das Unterbewusstsein lügt nicht, sondern denkt wortwörtlich. An was glaubst du? An eine innere Weisheit, an das Universum oder deine innere Führung? Vom Eisbergmodell hast du eventuell schon gehört und dies zeigt dieses Phänomen bildlich auf:



Lehr-Erfolg Tipp 1: alles fängt an mit einer klaren inneren Entscheidung

Reflektiere im Entdeckermodus deine Glaubenssätze und überlege, was du stattdessen in deiner Lehrzeit möchtest. Auf dieser Basis kannst du neue Glaubenssätze schaffen, die auch deinen wirklichen Wünschen/Zielen entsprechen. Diese neuen Glaubenssätze respektive Handlungen im Machermodus kannst du stetig üben und dir einprägen und so werden diese zu deiner neuen Normalität respektive Realität.



Lehr-Erfolg Tipp 2: Stark oder schwach? Lerne den Selbst-Muskeltest

3 Varianten diesen zu lernen:

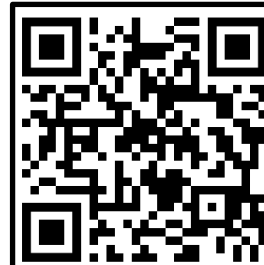
1. Klicke den Link (QR Code) an und dort findest du ein Video, in welchem der Test ganz einfach erklärt wird
2. Bestelle dir das handliche und praktische Taschenbüchlein
3. Melde dich für den kostenlosen Fachinput – Vortrag Stark oder schwach mit dem Selbst-Muskeltest (www.bildungsquali.ch) an



Link Video



Buchtip



Link kostenloser Fachinput

Lehr-Erfolg Tipp 3: Du bekommst im Leben nicht unbedingt das, was du willst, sondern das, worauf du Deine Aufmerksamkeit lenkst

Richtest du deinen Fokus auf deine Probleme während der Lehre, Schwächen, Sorgen zu Hause mit den Eltern oder Ängste vor „Prüfungen“, so fließt deine Energie genau dorthin und du erschaffst dir noch mehr negative und einschränkende Lebensumstände. Richtest du deine Energie auf Erfolge aus und fokussierst Lösungen, so nimmst du Möglichkeiten und Chancen wahr, die dich deinem Ziel während oder auch über die Ausbildungszeit hinaus, näherbringen.

Lehr-Erfolg Tipp 4: Erfolgsphilosophie ist Einstellungssache

Deine Lehre bewusst ausrichten und inspiriert handeln heisst konkret, dass du dein Lehrzeitbuch selbst schreiben kannst, du dir deiner Wahrnehmung bewusst bist und du darauf vertraust, dass Dinge aus einem Grund passieren.

Mahatma Gandhi sagte: „Halte deine Überzeugungen positiv denn...

Deine Überzeugungen werden zu Deinen Gedanken

Deine Gedanken werden zu Deinen Worten

Deine Worte werden zu Deinen Taten

Deine Taten werden zu Deinen Gewohnheiten

Deine Gewohnheiten werden zu Deinen Werten

Deine Werte werden zu Deinem Schicksal“

Methoden Tipps für Begleitpersonen:

1. Lernende immer wieder inspirieren und ermutigen auch Fehler zu machen und daraus zu lernen (Entdeckermodus)
2. Lernende begleiten wenn es darum geht, Ordnung zu schaffen mit allen to do's (Planungsmodus)
3. Regelmässige wertschätzende Feedbacks geben (Entscheidermodus)
4. Lernenden-Projekte definieren und Verantwortung übergeben (Machermodus)

Der Artikel wurde durch die Geschäftsführerin, Kursleiterin, Familienmanagerin sowie begeisterte Denksportlerin mit dem Thema Bewusstsein schafft noch mehr Zufriedenheit - Alexa Eicher - verfasst. Sie lebt mit ihrer Familie in Honau (LU) und begleitet Jugendliche und Begleitpersonen während der Lehrzeit.

