

POSITIVE PSYCHOLOGIE

Lebe statt gelebt zu werden!

Wie du Emotionale Intelligenz & Selbstbewusstsein steigerst, Positives Denken förderst & Grübeln stoppst. 11 Methoden für Lebensfreude & Erfolg



JULIAN ÜBERBERG

POSITIVE PSYCHOLOGIE - Lebe statt gelebt zu werden!

Wie du Emotionale Intelligenz &
Selbstbewusstsein steigerst, Positives
Denken förderst & Grübeln stoppst.
11 Methoden für Lebensfreude & Erfolg

2. Auflage: September 2020 Copyright 2020
©Julian Überberg Alle Rechte vorbehalten



Inhaltsverzeichnis

[Vorwort](#)

[Vorab-Informationen](#)

[Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle, Körper](#)

[Die Tipps in diesem Buch funktionieren nicht!](#)

[11 Werkzeuge & Ressourcen-Techniken, die Sie weiterbringen werden](#)

[Meditation – innere Einkehr in unserer hektischen Zeit](#)

[Kalt duschen - Keine Panik!](#)

[Der Atem: Zugang zu sich selbst](#)

[Morgenroutine – raus aus dem „Reaktiv-Modus“](#)

[Nahrungsergänzungs- und Lebensmittel: Biochemie-Power](#)

[Affirmationen – Positive Gehirnwäsche](#)

[Gehirn-Synchronisation: Links & Rechts im Ausgleich!](#)

[Waldbaden und Natur: Raus aus der „künstlichen Umgebung“](#)

[Dankbarkeit üben – Wunder erleben](#)

[Aroma-Therapie: Die Nase als Tor zur Seele](#)

[Binaurale Beats – mit Musik Deine Stimmung positiv beeinflussen](#)

[Bonus Tipps](#)

[BONUS Tipp 1: Smartphone-Apps zur Unterstützung](#)

[BONUS Tipp 2: Kuschelparties – der Oxytocin Power Boost](#)

[Schlusswort](#)

[Rechtliches](#)

Vorwort

Herzlich Willkommen liebe(r) Leser/in!

Dieses Buch wird Sie unterstützen, innere Stärke durch gesunde Gewohnheiten aufzubauen. Dadurch werden nach und nach innere Negativitäten, in Form von Gedanken und Wahrnehmungen, abgebaut. Abgebaut, bzw. ersetzt mit positiven Gedanken und positiven Wahrnehmungen.

Dazu werden Sie mit einem prall gefüllten Werkzeugkoffer, voll mit etablierten Spezialwerkzeugen ausgestattet, um aus einem negativen in einen positiven Gemütszustand wechseln zu können. Es sind Methoden, um Ihre inneren Kräfte, Ihre Ressourcen, zu aktivieren.

Der selige Albert Einstein stellte folgendes fest:

„Die Definition von Wahnsinn ist, immer wieder das Gleiche zu tun und andere Ergebnisse zu erwarten“

Bezogen auf Ihre Herausforderungen, ihren eventuell vorhandenen Ängsten, GedankenChaos oder Ihrer mentale Erschöpfung bedeutet das:

Sie müssen sich auf Neues einlassen, Zeit-Slots zum Üben reservieren und nicht zu schnell ungeduldig werden. Körper und Geist unterliegen einer gewissen Trägheit und lassen sich nicht über Nacht ändern.

Allerdings dauert es auch nicht ewig. Sie werden schon nach einigen Tagen, oder wenigen Wochen Veränderungen in sich spüren.

Also: ein bisschen „beißen“ und dran bleiben, liebe Leserin, lieber Leser!

Dieses Buch ist allerdings für Sie ungeeignet, wenn Sie lieber ausschließlich Ihre Vergangenheit analysieren oder sich gerne in Problem-Ursachen vergraben. Mancherlei Zeitgenosse praktiziert das ein Leben lang, ohne einem Ziel bzw. einer Problemlösung näher zu kommen.

Letztendlich ist es nämlich für Viele bequemer „im zu Kopf zu bleiben“ und über die eigenen und die Probleme Anderer zu philosophieren, als zur Tat zu schreiten und für sich selber was zum Positiven zu ändern. In diesem Moment verlässt man nämlich seine eigene Komfort-Zone. Und das ist herausfordernd, keine Frage!

Wenn Sie Ihre Gedanken, Ihre Gefühlswelt und Ihr ganze Art zu leben ändern wollen, gilt es gesunde Gewohnheiten zu stärken und einen neuen „Mindset“ für sich arbeiten zu lassen.

Diese Gewohnheiten gilt es regelmäßig zu üben, sodass die von Ihnen gewünschte Änderung in Ihnen stattfinden kann.

Alle erfolgreichen und glücklichen Menschen haben gesunde Gewohnheiten, die Sie regelmäßig trainieren!

Unglückliche und/krank Menschen haben in der Regel ungesunde Angewohnheiten, die Sie – auch meistens täglich – ausüben. Dies geschieht bewusst oder – was meistens der Fall ist – unbewusst.

Ihr Oberstübchen muss vom Problemsucher zum Lösungsfinder werden. Ist diese Transformation gelungen,

dann wird aus dem häufig so destruktivem Geplapper im eigenem Kopf ein wahrer Helfer. Das Denken wird zum Freund und unterstützt Sie in allen Bereichen in Ihrem Leben. Ihr Unterbewusstsein wird Sie mehr und mehr mit förderlichen Gedanken „versorgen“.

Die Meisten scheitern daran, tiefgreifende Änderungen in Ihrem Leben zu manifestieren, weil Sie es nicht schaffen, die Wichtigkeit von gesunden Gewohnheiten, die Wichtigkeit eines regelmäßigen Trainings, einer Routine zu verstehen und zu etablieren.

Die Tür steht jedoch immer offen, Sie müssen es nur genügend wollen. Gerade in der heutigen Zeit steht die Tür sperrangelweit offen!
Viele Hilfen sind kostenfrei oder für wenig Geld erhältlich. Es gilt nur, sich darauf auszurichten und nicht mehr locker zu lassen.

Dann kommen auch die Erfolge! Das garantiere ich Ihnen.

Alles Gute auf Ihrem Weg!

Julian Überberg

Vorab-Informationen

Glaubenssätze, Gedanken, **Gefühle, Körper**

Woher kommen negative Gedanken und negative Gefühle?

Sie haben sich sehr in das Drama Ihres Lebens verliebt, sind aber nie konsequent in die Lösung gegangen?

Es ist ein weit verbreitetes Gewohnheitsmuster, ständig über die eigenen Probleme und negative Befindlichkeiten zu sprechen. Sprich, über alles was innerlich und äußerlich „schief geht“.

Wir empfinden dies als normal, da es ja fast jeder praktiziert. Konstruktiv und zielführend ist dies deshalb noch lange nicht!

Mein radikaler Tipp: Hören sie auf in der Vergangenheit zu „bohren“, ob in der Kindheit, oder gar, was im letzten Leben Schlimmes vorgefallen ist. Oder auch, wenn Sie genau wissen, was Ihnen Schlimmes widerfahren ist.

Diese endlose Analyse, die man repetitiv in seinem Verstand zwanghaft wiederholt, bringt Ihnen nichts, außer – im besten Fall – eine mentale Erkenntnis, warum Sie so denken und fühlen, wie Sie es eben tun.

Es verändert aber nichts, oder nur sehr wenig an Ihrer Befindlichkeit. Daher wird die klassische Psychoanalyse von immer mehr Experten als überholt bezeichnet, und wenn

eingesetzt, dann mit erlebnisorientierter Psychoanalyse oder anderen integrativen, körperorientierten Techniken kombiniert.

Dieses Buch beschäftigt sich mit Lösungen und hilft Ihnen, innere Kraft und Stärke aufzubauen. Die Ressourcen, die bei jedem von uns vorhanden sind, gilt es zu aktivieren. Dann verändert sich viel in Ihrem Leben: Innerlich und Äußerlich.

Die Tipps in diesem Buch funktionieren nicht!

Einige der Tipps in diesem Buch werden Sie vielleicht schon mal gehört haben, oder Sie haben zumindest Meinungen darüber gehört oder gelesen. Vielleicht positive, vielleicht auch negative der Marke "das funktioniert ja eh nicht, weil ..."

Beispiel Affirmationen: (eine Begriffsklärung erfolgt noch später im entsprechenden Kapitel)

In den letzten Jahren bin ich immer wieder über Artikel und Bücher gestoßen, die behaupten, positive Affirmationen funktionieren nicht. Diese Behauptung an sich ist schon eine negative Affirmation und kann zu nichts Positives führen. Für viele Menschen haben Affirmationen lebenswandelnde Dinge bewirkt. Fragen Sie zum Beispiel Louise Hay, Autorin und Vorreiterin der Affirmations-Bewegung, die Ihr eigenes Leben positiv „auf den Kopf gestellt“ hat mit heilsamen Affirmationen und mit gesunder Ernährung.

Das Problem mit einer Behauptung wie "Affirmationen bringen nichts" ist Folgende: Wenn ich wirklich mein Leben ändern will, wenn ich keine Lust mehr habe so zu denken wie ich denke, und mich so zu fühlen wie ich fühle; wenn man keine Lust mehr hat, die nächsten Jahre und Jahrzehnte den gleichen Tagesablauf nachzugehen wie bisher, dann wird es nicht reichen 95-99% meiner bisherigen Gewohnheiten beizubehalten und für einige Minuten am Tag ein paar Affirmationen aufzusagen. Daher funktionieren – um beim Beispiel zu bleiben – Affirmationen für Viele nicht. Ganz einfach, weil Sie zu wenig

investieren. Zu wenig an Zeit, zu wenig an Willen, zu wenig an Allem!

Wenn ich mein Leben WIRKLICH ändern will, dann gebe ich in meine Übungen, in meine Ressourcen-Arbeit – auch in die Affirmationen – eine ganz andere Form von Power hinein, als wenn ich die Übungen mit einer laschen “Schauen wir mal was passiert, wird wohl eh wenig bringen” Einstellung angehe.

Die Tipps in diesem Buch haben Menschen geholfen ihr Leben komplett zu ändern! Weil sie es wollten und weil sie es durchgezogen haben. Weil sie von diesem Wunsch beseelt waren und dann passende „Werkzeuge“ gesucht und gefunden haben, um Ihr Ziel zu erreichen.

Verwerfen Sie die nun folgenden Tipps nicht gleich, nachdem Sie die Überschrift gelesen haben. Häufig haben wir zu bestimmten Themen ein falsches Bild oder einfach bisher keinen Zugang gefunden. Zum Beispiel könnte man denken, “was sollen mir denn Atemübungen” bringen bei meinen intensiven Ängsten, bei meinen depressiven Gedanken?

Geben Sie sich die Chance, jede einzelne Methode neu kennen zu lernen.