

Tabelle „Umgang mit bzw. Kontrolle von negativen Gedanken und Gefühlen, Mustern und Verhaltensweisen“

(mögliche Abläufe, Zusammenhänge, Angebote für Veränderungsbemühungen und Hilfen)¹

Problem	Wahrscheinliche Wirkungen	Mögliche Änderungs- bemühungen/neue Gedanken- u. Gefühlmuster	Hilfsangebote und Übungsmöglichkeiten	Ergebnisse/Änderungen
1. Gedanken und Gefühle des Ärgers über Sprüche u. Verhalten von Nächsten	Streitgespräche, negatives Gedankenkarussell; Dann evtl. Schlafstörungen, Magenschmerzen usw.	Einstellungen u. Verhalten ändern: nicht (mehr) ärgern, gelassen werden, ruhig in der Liebe bleiben, abgeben und in Liebe loslassen	Vergeben, beten: Vater Jesus hilf mir; durchatmen, Achtsamkeit üben, Glaubenssätze sprechen, in Stille gehen, Heilgebete, Handauflegen usw. ²	Momente, wo ich es geschafft habe (wie genau)
2. Schuldgefühle und -gedanken, Schuldzuweisungen	grollen, evtl. sich schuldig fühlen und sich selbst bestrafen, negatives Gedankenkarussell, Störungen und Krankheiten wie vor, evtl. verschiedene Schmerzen, Depression	wie vor, barmherzig sein, in einen Vergebungsprozess mit Vater Jesus gehen, loslassen	Ich bitte die, die ich verletzt habe, um Vergebung und vergebe (siehe Befreiungsgebet ³) und dann Ihm abgeben	Besser abgegeben, losgelassen oder ?
3. Wutgedanken und Gefühle über Verhältnisse und/oder auf Menschen	kritische Gedanken und Gefühle, Schuldzuweisungen, Feindbilder; Psych. Ungleichgewicht und -krankheit; Schmerzen, Funktionsstörungen im Körper	Wie vor, sanftmütig werden, in Seinen Frieden kommen, alles Ihm übergeben, vergeben, segnen, statt zu richten und zu fluchen	In die Stille gehen, in Vergebungsprozess gehen und weiter wie bei Nr. 1	Weniger geworden oder nicht mehr oder? Wann?

¹ Siehe dazu Erläuterung im Praxisheft 2, und die dort angebotenen Hilfs-, und Übungsangebote

² Siehe Praxisheft 2 und 1

³ Siehe Praxisheft 1

Problem	Wahrscheinliche Wirkungen	Mögliche Änderungsbemühungen/neue Gedanken- u. Gefühlsmuster	Hilfsangebote und Übungsmöglichkeiten	Ergebnisse/Änderungen
4. Trennung/Verlust-Gedanken und Gefühle	Negatives Gedankenkarussell, Schuldgefühle, sich wertlos fühlen, Trauer, Verlustangst	Loslassen, vergeben; Bewältigungsstrategien, zu „neuen Ufern“ gehen;	Hilfe bei Vater Jesus, Unterstützung bei Partnern, Freunden, Eltern, Kindern, Seelsorgern usw. suchen	Wie vor oder ? Weniger oder überwunden?
5. Überheblichkeitsgedanken und -gefühle, schlechte Worte und schlechtes Verhalten	Stärkung des Hochmuts, aus der Liebe fallen	In die Liebe gehen, barmherzig sein	Nächstenliebe üben, Verständnis für andere Menschen haben	Liebe spüren und sanftmütig sein, wann geschafft?
6. Termindruck/Überlastung	Erschöpfung: Ich kann nicht mehr, Stress; nahe am Nervenzusammenbruch, Leere, Stress, Burnout, körperliche Störungen	Entschleunigen: weniger Termine und Aufgaben, achtsam sein	Besser strukturieren und nach Prioritäten Termine und Aufgabenerledigung (mit Zeitplanung); und Hilfe holen, u. wie bei 1 + 4	Kein oder weniger Termindruck, ruhig und gelassen sein, wann geschafft?
7. Jemandem grollen	Negatives Gedankenkarussell, verschiedene Beschwerden	Gutes von demjenigen denken: auch er/sie ist ein glückliches Gotteskind, vergeben, diese/n segnen und loslassen	Üben, In der Liebe zu bleiben, ruhig zu sein, wie bei Nr. 1	Ich kann besser in der Liebe bleiben oder?
8. Ängste und Sorgen	Negatives Gedankenkarussell, falsche Erwartungen; körperliche Störungen, z.B. beim Schlafen, mit dem Magen, Darm usw.	Sorgen- und Grübel-Gedanken stoppen, vergeben, Ihm abgeben, loslassen, Probleme lösen	Wiederholt Sätze sagen: Ich bin bei Ihm geborgen und vertraue Ihm. Ich lasse Ihn sorgen. Hilfe holen u. wie bei Nr. 1 + 4	Ich Sorge mich nicht mehr so viel. Ich ängstige mich weniger oder? Wann habe ich es geschafft?
9. Zu viele Belastungen, Schwere empfinden	siehe wie vor, zu viel aufgeladen, insbesondere wie bei Nr. 6, 7 + 8, evtl. Schulter- und Armbeschwerden	Lasten reduzieren, sich „erleichtern“, entspannen, loslassen; fragen: was ist mein Ziel und mein Weg,	s.o., insbesondere wie bei Nr. 1, 4 + 6; evtl. Physiotherapie	Ich habe mein „Helfersyndrom“ losgelassen, ich grenze mich besser ab, strukturiere meine Tage besser

Problem	Wahrscheinliche Wirkungen	Änderungsbemühungen/neue Gedanken- u. Gefühlsmuster	Hilfsangebote und Übungsmöglichkeiten	Ergebnisse/Änderungen
10. Kämpfen um Anerkennung und entsprechende Gedanken und Gefühle	Sich nicht geliebt fühlen, Sich ausgebrannt fühlen, nicht mehr können, Schlafstörungen	in Seine Liebe kommen, nicht mehr kämpfen, sich selbst verleugnen	Ich werde von Ihm geliebt und getragen. Dadurch bin ich ein glückliches Gotteskind.	Wie vor oder ?
11. Gefühl, immer zu kurz zu kommen	schlecht fühlen, Gedanken- und Gefühlschaos	ins Herzdenken kommen, es an Seiner Liebe genügen lassen	Wie vor, besonders wie bei Nr. 11	Wie vor oder ? Frei davon? Und s. Nr. 10
12. Nicht lösbarer Konflikt und entspr. Gedanken + Gefühle	schlecht fühlen, Gedanken- und Gefühlschaos, Stress, evtl. Tumorerkrankung	Probleme lösen, ins Herzdenken kommen, es an Seiner Liebe genügen lassen; vergeben und loslassen	Wie vor, Hilfe holen wie vor	Konflikt gelöst? Frei fühlen und wie vor bei den anderen Nummern oder ?
13. Trauma-Erlebnis und dadurch wiederkehrendes negatives Gedanken- und Gefühlschaos	Sich schlecht und verletzt fühlen, Opferrolle annehmen, fortlaufender Stress, evtl. verschiedene (schwere) Erkrankungen	ins Herzdenken kommen, es an Seiner Liebe genügen lassen, in Vergebungsprozess, loslassen	Wie vor, besonders auch wie bei 13 + 1	Ich fühle mich frei, habe es abgegeben, vergeben, losgelassen. Ich bin dankbar für alles und wie vor oder ?
14. Gedanken und Gefühle des nicht Schaffen-Könnens	Leistungsdruck, Versagensangst, Stress, Gefühl des Scheiterns; verschiedene Krankheits-symptome	Probleme lösen, Aufgaben und Druck reduzieren, ins Herzdenken kommen, es an Seiner Liebe genügen lassen, loslassen, Gelassenheit, mit Glaubenssätzen arbeiten (s. Heft 2)	Dgl., Hilfe besorgen, z.B. Nachhilfe, evtl. andere berufliche Ausrichtung; Glaubenssatz: Ich schaffe alles mit Ihm, der mir hilft. Und wie bei Nr. 1	Wie vor oder ?
15. Verschiedene negative Gedanken und Gefühle (chaotisch)	z.B. Ärger, Druck, Angst, Streit, Wut usw. (siehe sämtliche Probleme). Dadurch viel Stress und verschiedene Krankheitssymptome	Wie vor, siehe alle Nummern	Wie vor, siehe alle Nummern	Wie vor