

Fünf Schritte, die dir helfen, negative Denkmuster zu ändern.

Manchmal liegt es nicht daran, dass du dich nicht genug anstrengst.

Sondern daran, welche Gedanken in dir deine Entscheidungen, deine Stimmung und dein Leben bestimmen.

Diese inneren Programme entwickeln sich über Jahre – und klingen oft wie die „Wahrheit“. Man kann sie erkennen ... und ändern.



@birngruber_zhaliya



Über mich

Zhaliya
Birngruber



Schon seit meiner Kindheit habe ich mich gefragt: „Wer bin ich?“. Mit der Geburt meines ersten Kindes wurde diese Suche besonders dringlich und markierte den Beginn meines bewussten Weges der Selbsterkenntnis.

Seit 2017 bilde ich mich systematisch in verschiedenen Bereichen weiter: Psychosomatik, Kinesiologie, Coaching, Mediation, Energiearbeit und andere Ausbildungen die mit der tiefgreifenden Transformation des Menschen verbunden sind.

Meine wichtigste Stütze wurde jedoch nicht nur das Wissen, sondern auch meine persönliche Erfahrung. In dieser Zeit habe ich mehr als 3000 Sitzungen zur Arbeit mit Körper und Psyche absolviert und über 800 Stunden Praxis mit Klienten gesammelt. Dies ermöglichte es mir, meine eigenen Zustände tiefgreifend zu transformieren und eine stabile innere Stütze aufzubauen. Ich bin überzeugt, dass ein echter Mentor jemand ist, der ständig an sich selbst arbeitet und seine eigenen Veränderungen lebt. Nur aus dieser Haltung heraus ist es möglich, andere Menschen auf ihrem Weg zu sich selbst auf nachhaltige und tiefgehende Weise zu begleiten, ohne ihnen die eigenen Einschränkungen aufzuerlegen, sondern ihnen dabei zu helfen, ihre eigene Kraft und Klarheit zu entfalten.

@birngruber_zhaliya

Schritt 1.

Achte auf automatische Gedanken.

Besorge dir ein kleines Notizbuch, in das du deine negativen, sich wiederholenden Gedanken aufschreibst.



Der Kern der Übung:

Lerne, den „Hintergrund“ wahrzunehmen.

Achte auf Gedanken, die in bestimmten Situationen automatisch auftauchen:

- wenn du einen Fehler machst
- wenn du bewertet wirst
- wenn du dich mit anderen vergleichst
- wenn du morgens aufwachst
- wenn man dich nicht bemerkt

Das sind nicht einfach nur Gedanken – das sind Programme.



Übung:

- Schreibe täglich 5 wiederkehrende Gedanken auf
- Zum Beispiel:

„Ich schaffe das nicht“,
„Ich bin nicht gut genug“.



@birngruber_zhaliya

Schritt 2.

Trenne dich von dem Gedanken.

Deine Aufgabe ist es jetzt, nicht mehr automatisch jedem Gedanken in dir zu glauben und ihn als Gewohnheit wahrzunehmen, nicht als Wahrheit.

So gehst du im Moment vor:

Sobald du einen negativen Gedanken wahrnimmst, diskutiere nicht mit ihm und versuche nicht, ihn sofort zu ersetzen.

Nimm ihn zunächst einfach zur Kenntnis.

- „Ich schaffe das nicht“
- „Ich bin irgendwie nicht so wie die anderen“
- „Es wird mir wieder nicht gelingen“



Füge nun vor dem Gedanken folgenden Satz hinzu:

„Ich denke gerade, dass ...“

- „Ich denke gerade, dass ich das nicht schaffe“
- „Ich denke gerade, dass ich irgendwie nicht so bin“

Was das bewirkt:

1. Du verschmilzt nicht mehr mit dem Gedanken
(das bist nicht mehr du – es ist nur ein Gedanke in deinem Kopf)
2. Es entsteht eine Pause zwischen dem inneren Kommentator und der Reaktion
3. Die emotionale Anspannung lässt nach und der Gedanke verliert an „Gewicht“ und Druck

Und nun verstärke den Effekt:

Stelle dir nach dem Satz „Ich denke gerade, dass ...“ eine Frage:



„Ist das eine Tatsache oder ein gewohnter Gedanke?“



@birngruber_zhaliya

Und antworte ehrlich:

- Gibt es echte Beweise?
- Oder ist es einfach nur ein bekanntes Szenario?

Mach das mindestens dreimal am Tag.

Schreib es in dein Notizbuch:

1. Ich habe den Gedanken aufgefangen
2. Ich habe ihn umformuliert mit „Ich denke gerade...“
3. Ich habe mich gefragt: Fakt oder Programm?

Nicht tun:

- den Gedanken sofort ändern
- dich vom Gegenteil überzeugen
- „positiv denken“



In dieser Phase ist es wichtig zu erkennen, dass es sich lediglich um einen Gedanken handelt.

Das ist ein sehr einfacher Schritt, aber genau er bringt die erste echte Befreiung – denn du beginnst, aus dem Automatikmodus herauszukommen und in die Position des Beobachters zurückzukehren.



@birngruber_zhaliya

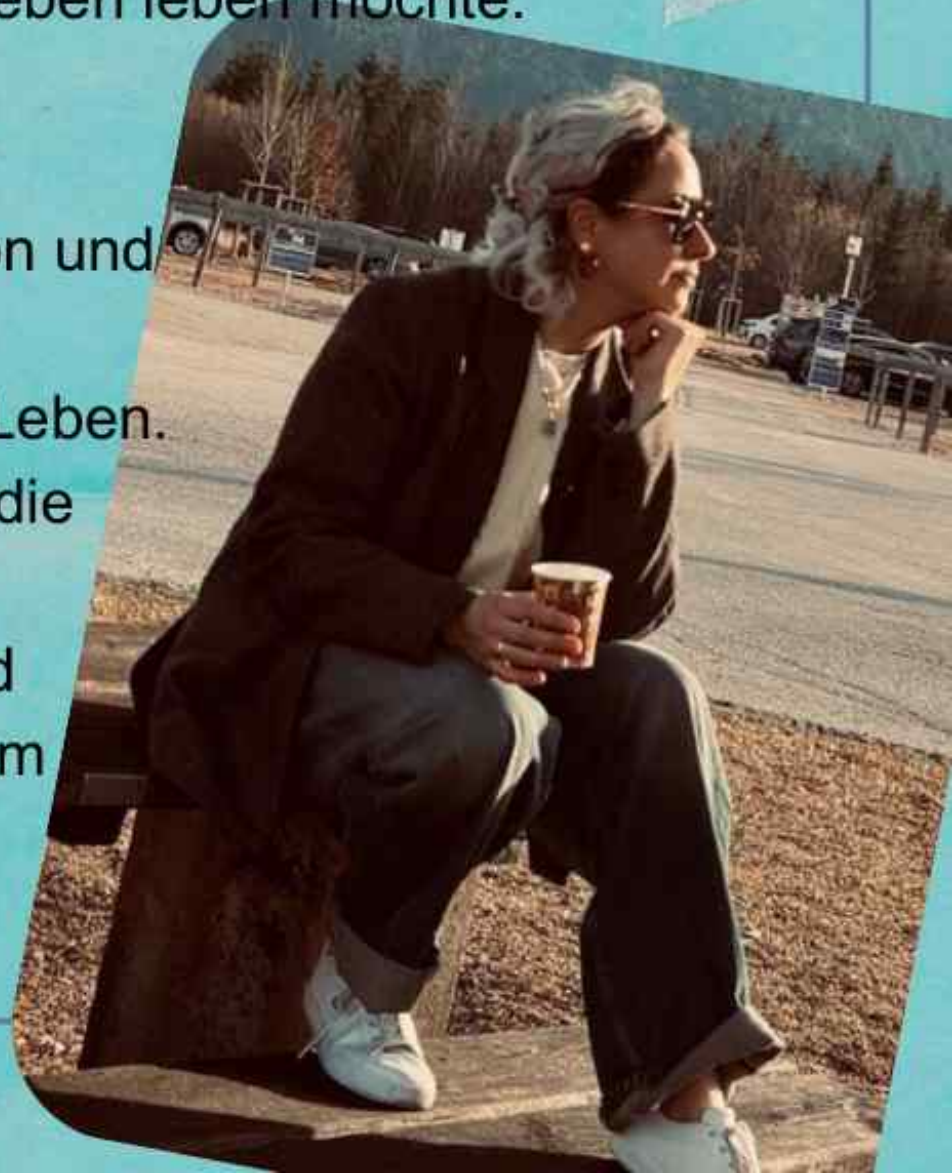
Ein erfolgreicher Unternehmer mit mehr als 20 Jahren Geschäftserfahrung wandte sich an mich. Trotz äußerlicher Erfüllung – Familie, stabiles Einkommen, aktives Leben und Reisen – verspürte er innerlich Unzufriedenheit und emotionale Leere. Seine ursprüngliche Anfrage lautete, dass er keine Gefühle für seine Ehefrau habe und die Beziehungen in der Familie angespannt seien.

Im Laufe der Arbeit wurde deutlich, dass dahinter tiefere Ursachen steckten: fehlender Kontakt zu sich selbst, ein Leben „nach den Regeln“, negative Muster und Erwartungen, unterdrückte Gefühle, Angst vor der Bewertung durch andere und unausgelebte innere Zustände. Er hatte sich nie Fragen zu seinen eigenen Wünschen und Werten gestellt, sondern sich ausschließlich daran orientiert, „was für die Gesellschaft richtig ist“.

Unsere Mentoring-Arbeit dauerte über zwei Jahre. In dieser Zeit hat der Klient alle Bereiche seines Lebens grundlegend verändert – und wissen Sie, warum das so gekommen ist? Er hat sich nach und nach aus der Opferrolle, aus dem Karpman-Dreieck, gelöst. Er hat seine Einstellung zu sich selbst und zur Zeit seines Lebens neu definiert. Sein innerer Zustand, sein Bewusstseinsniveau und seine Fähigkeit, Entscheidungen aus eigener Kraft zu treffen, haben sich wesentlich verändert.

Infolgedessen beendete er seine Ehe, wobei sich seine Beziehung zu seiner Ex-Frau reifer und harmonischer gestaltete. Heute lebt er ganz anders – mit einem Gefühl von Sinn, innerer Stärke und einem klaren Verständnis dafür, wie er sein Leben leben möchte.

Seinen Worten zufolge war das wichtigste Ergebnis eine Transformation und eine tiefgreifende Veränderung seiner Einstellung zu sich selbst und seinem Leben. Und wie er bemerkte: Hat man einmal die Entscheidung getroffen, sich selbst zu verändern, die inneren Programme und Rollen zu ändern, ist eine Rückkehr zum früheren Zustand nicht mehr möglich.



@birngruber_zhaliya

Schritt 3.

Finde den Ursprung des Denkmusters.

In dieser Phase beginnst du bereits, den Gedanken nicht mehr als zufällig wahrzunehmen.

Du beginnst zu erkennen: Er hat eine Geschichte und einen Grund.

Was wichtig ist zu verstehen:

Negative Gedanken tauchen nicht einfach so auf.
Früher haben sie dir geholfen:

- dich anzupassen
- Anerkennung zu erhalten
- Schmerz oder Ablehnung zu vermeiden



Das heißt, es ist kein „Feind“, sondern eine alte Strategie.

Nimm einen wiederkehrenden Gedanken und hinterfrage ihn:

1. Wann habe ich angefangen, so über mich zu denken? Erwinnere dich an die Situation, dein Alter, den Zeitraum.

2. Wer oder was könnte das beeinflusst haben?

- Worte der Eltern
- Erfahrungen in der Schule
- Beziehungen
- gesellschaftliche Erwartungen



@birngruber_zhaliya

3. Wessen Stimme ist das eigentlich?

(Du wirst feststellen, dass es sehr oft nicht deine Stimme ist)

4. Wovor hat mich dieser Gedanke geschützt?



Zum Beispiel:

„Ich halte mich zurück → dann werde ich nicht kritisiert“.

Du beginnst zu erkennen, dass dies keine Wahrheit über dich ist, sondern ein erlerntes Verhaltensmuster.

Und in diesem Moment entstehen bereits Annahme und Sanftheit dir selbst gegenüber.



Schritt 4.

Den Gedanken in einen unterstützenden umwandeln.

In dieser Phase ist es wichtig, sich nicht in Illusionen zu verlieren. Wir wandeln den Gedanken nicht in „Ich bin die Beste der Welt“ um, wenn wir innerlich nicht daran glauben.

Wir schaffen einen realistischen, tragfähigen Gedanken, an den du glauben kannst.

Formel der Transformation:

1. Wir erkennen den aktuellen Zustand an
2. Wir entfernen die harte Bewertung
3. Wir fügen Unterstützung hinzu



Beispiele:

✗ War:

„Ich bin nicht gut genug“

✓ Wird zu:

„Ich darf jetzt an mir zweifeln und bin trotzdem für mich selbst das Wertvollste“

✗ „Ich werde nichts schaffen“

✓ „Ich habe vielleicht Angst, aber ich kann es Schritt für Schritt weiter versuchen“



✗ „Ich mache immer alles falsch“

✓ „Ich lerne und habe das Recht, dabei Fehler zu machen“

So überprüfst du, ob der Gedanke passt:

Stell dir die Frage: „Kann ich das zumindest ein bisschen glauben?“

Wenn nicht, dann schreibe eine neue, einfachere Version. Der neue Gedanke sollte sich wie eine Erleichterung anfühlen.



@birngruber_zhaliya

Schritt 5.

Verankere den neuen Gedanken durch dein Leben.
Und das ist das Wichtigste.

Ein neuer Gedanke wird nicht zu deiner Realität, wenn er nur in deinem Kopf bleibt. Er verankert sich nur durch:

- Wiederholung
- Erleben
- konkrete Handlungen



So verankerst du neue Gedanken:

1. Wähle nur 1 Gedanken (nicht mehr)
2. Bestimme die Auslöser

Wo wird das alte Programm aktiviert?

- Arbeit
 - Beziehungen
 - Äußeres
 - Geld
3. Im Moment des Auslösers:
 - bemerke den alten Gedanken
 - benenne ihn
 - kehre zum neuen zurück



Füge dem noch eine Handlung hinzu.

Das neue Programm verankert sich schneller, wenn du:

- eine kleine Handlung aus dem neuen Zustand heraus ausführst.



@birngruber_zhaliya

Beispiele:

- früher geschwiegen → meine Meinung gesagt
- aufgeschoben → im Moment eine kleine Handlung ausgeführt
- mich selbst abgewertet → das Ergebnis anerkannt



Ministruktur für den Tag:

- morgens: dich an den neuen Gedanken erinnert
- tagsüber: 1–3 Auslöser beobachtet
- abends: dir selbst geantwortet – „Wo habe ich mich heute für mich entschieden?“

Was letztendlich passiert:

Du wirst bemerken, wie der innere Lärm allmählich nachlässt, Beständigkeit entsteht und sich Entscheidungen ändern.

Und das Wichtigste:



Du beginnst, nicht mehr nach dem alten Muster zu leben, sondern nach DEINER neuen Entscheidung!



@birngruber_zhaliya

Wenn du das Gefühl hast, dass du bereit bist, **tiefer zu gehen und schneller Ergebnisse zu erzielen**, kann ich dich in diesem Prozess unterstützen.

Arbeitsformate mit mir – online oder persönlich:

„Erstes kostenloses Beratungsgespräch“

Beim ersten Treffen analysieren wir deine aktuelle Situation und legen die Richtung für deine Veränderungen fest.



„Einzelsitzung“

Intensive Einzelarbeit, bei der wir Schritt für Schritt deine Anliegen betrachten und damit beginnen, aus einschränkenden Mustern auszubrechen.

Kosten pro Stunde: 80 Euro

Individuelle Begleitung (2 Monate)

Systemische Transformation, in der du:

- lernst, deine Aufmerksamkeit zu lenken und aus automatischen Gedanken auszusteigen
- Achtsamkeit und den Kontakt zu dir selbst entwickelst
- mit deinem Körper und deinen inneren Zuständen arbeitest
- gewohnte mentale und emotionale Muster auflöst
- neue, unterstützende und stabile innere Stützen aufbaust

Kosten: 2500 Euro



@birngruber_zhaliya

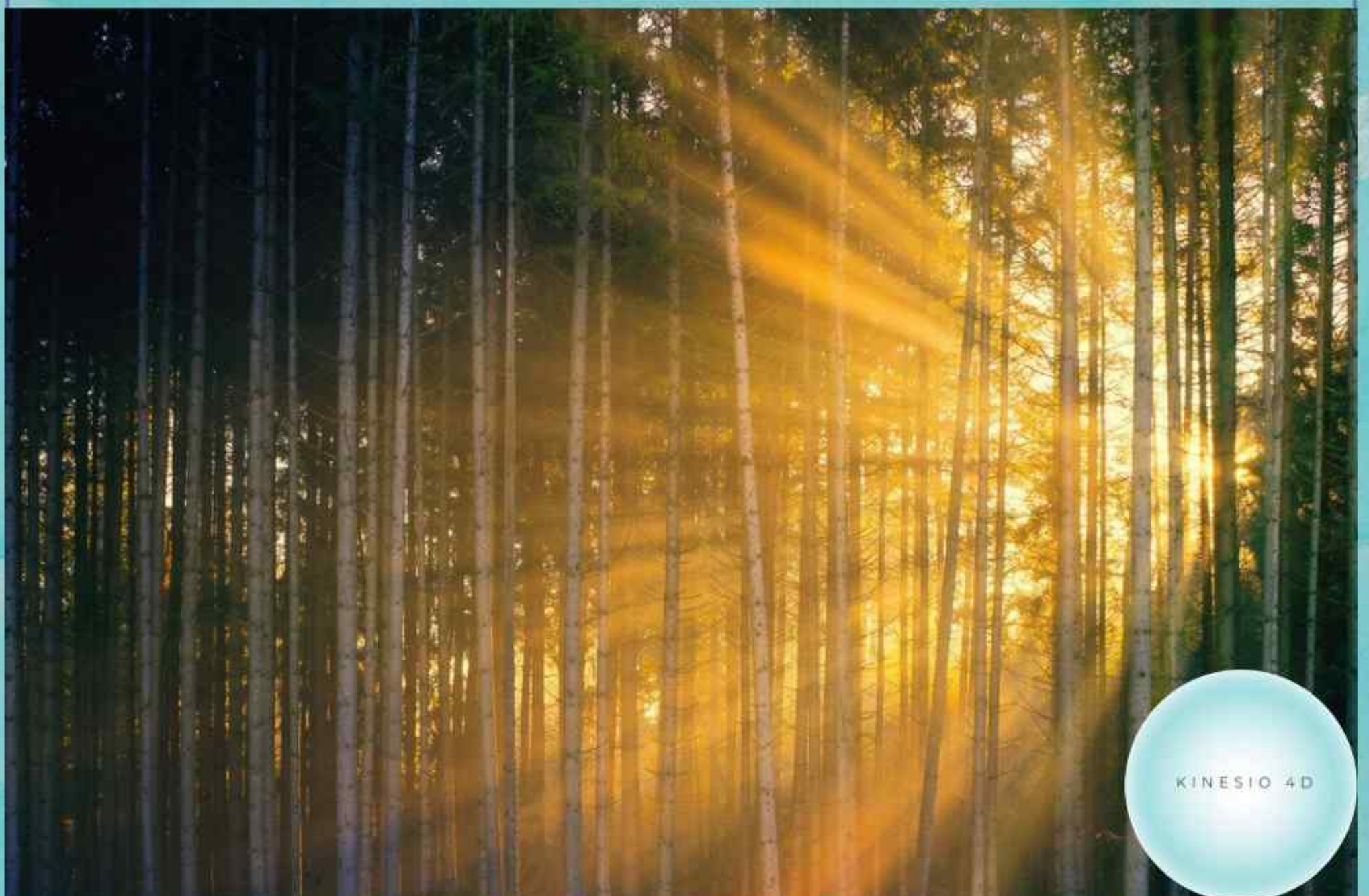
Wenn du einmal die Entscheidung getroffen hast, dein Leben zu leben, ist es unmöglich, zum früheren Zustand zurückzukehren.



Dein Welt beginnt in dir selbst!



**Nur eines bestimmt deine Realität:
der Fokus deiner Aufmerksamkeit!**



KINESIO 4D