

Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Deine Mitmach-Session von Woche 1, Video Session 2—Deine Baustellen & Co.

Deine Gedanken sind die Quelle deines Lebens, sei es dein erfülltes Leben oder dein unerfülltes Leben. In deinen Gedanken entscheidest du Opfer, Drama Queen/King oder Sieger/in zu sein. Deine Gedanken können von Liebe und Freude geprägt sein und aus positiven Situationen, produktiven Gesprächen und wertvollen Errungenschaften kommen. Deine Gedanken können aber auch aus den Vorurteilen deines (bisherigen) Umfelds kommen und von Scham, Schuldgefühlen und gefühlten Niederlagen geprägt sein.

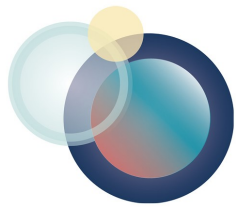
Heute darfst du in die Reflektion kommen und deinen derzeitigen Ist-Zustand betrachten. Wenn du weißt, wo du deine Reise beginnst, kannst du dein Navi anstellen, um dort hinzukommen, wo du sein möchtest.

Wenn du an dich denkst, woran denkst du? Bewerte nichts, schreibe einfach auf.

Nimm dir Zeit und reflektiere, seit wann du diese Gedanken hegst?

Unterstützung ist eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

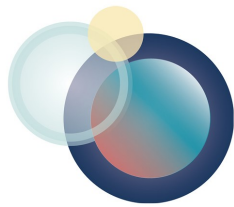
Woher kommen diese Gedanken über dich?

Wer in deinem Leben hat dich mit seinen/ihren Vorurteilen geprägt?

Ein Beispiel aus dem Alltag: Dein Gedanke: „Ich bin nicht klug.“ Deine Realität: Dein Physiklehrer sagte immer wieder, Mädchen können kein Physik und hat Mädchen grundsätzlich schlechtere Noten gegeben. Dein Physiklehrer ist der Ursprung dieser destruktiven und nicht produktiven Gedanken.

Unterstützung ist eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally



Maureen McNally

Mindful Team Building

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Sind diese Gedanken wahr?

Sind sie *wirklich* wahr?

Wann in deinem Leben hast du etwas getan oder erreicht, das deinen Gedanken widersprach?

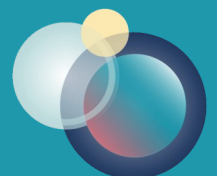
Ein Beispiel aus dem Alltag: Dein Gedanke: „Ich bekomme nichts hin.“ Ist dieser Gedanke wahr? Bekommst du wirklich niemals etwas hin? Liste auf, was du alles schon geschafft und „hinbekommen“ hast (z.B. Führerschein, erfolgreicher Schulabschluss, Musikinstrument erlernt, Berufsabschluss, Mutter/Vater geworden, Übungsleiterschaft im Verein, etc.):

Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Deine Aufstellung beweist, dass der lang gehegte negative Gedanke, der dich zurückgehalten hat, nicht wahr ist! Aus welchem Grund bzw. welchen Gründen hältst du bis heute an diesen Gedanken fest?

Welche vermeintlichen Vorteile hast du durch diese Gedanken? Wovor schützen diese Gedanken dich eventuell in deinem Kopf?

Ein Beispiel aus dem Alltag: Dein Gedanke: „Ich bekomme nichts hin.“ Hält dich dieser Gedanke eventuell davon ab, etwas Neues auszuprobieren? Ist dein vermeintlicher Vorteil, dass du dich nicht blamierst, falls du etwas Neues beginnst und es nicht auf Anhieb kannst?



Toleranz. Empathie. Authentizität. Ein starkes Miteinander.

Unterstützung ist eine E-Mail entfernt, melde dich bei Fragen bei
mm@maureenmcnally.com

Copyright Maureen McNally

