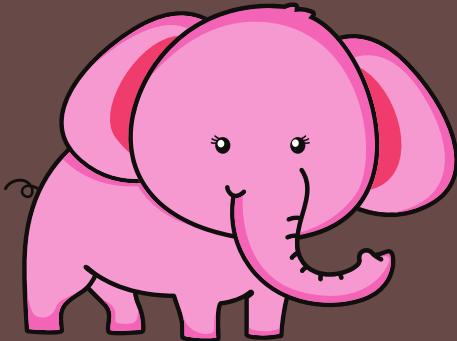


IMPULSBLATT

VERÄNDERUNG GEHIRNGERECHT



VERÄNDERUNG



Wenn du Glaubenssätze identifiziert hast, dann ist es wichtig diese positiv zu verändern. Denn unser Gehirn kann nur positive Formulierungen denken. Verneinende Phrasen sind nicht gehirngerecht. Denke zum Beispiel bitte jetzt nicht an einen rosa Elefanten. An diesem Beispiel kannst du gut erkennen, dass wir immer erst an einen rosa Elefanten denken müssen. Das Gehirn kann quasi kein direktes NEIN denken. Sondern muss immer den Umweg der Verneinung denken.

Deswegen ist es auch keine gute Idee zu schreiben:

"Bitte den Rasen nicht betreten!"

Gehirngerecht ist es zu schreiben:

Bitte den Weg benutzen.

