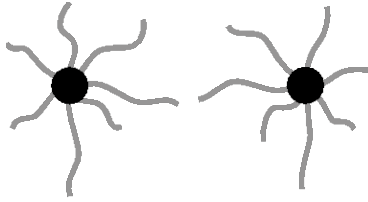
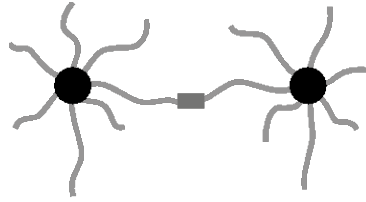


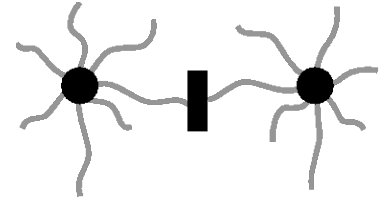
## Die Vorteile von positivem Denken



Dein Gehirn enthält etwa hundert Milliarden Gehirnzellen, und jede von ihnen bildet mehrere Arme aus, die Dendriten genannt werden. Alle diese Arme sind durch einen kleinen Spalt getrennt, der als 'synaptischer Spalt' bekannt ist. Wenn du denkst, entfachtst du einen Impuls im Zentrum der Gehirnzelle, der sich entlang der Dendritenarme ausbreitet und versucht, eine Verbindung mit einem anderen Arm herzustellen, so dass sich dein Gedanke ausbreiten kann, um ein Muster des Verstehens zu bilden, einen Gedankengang.



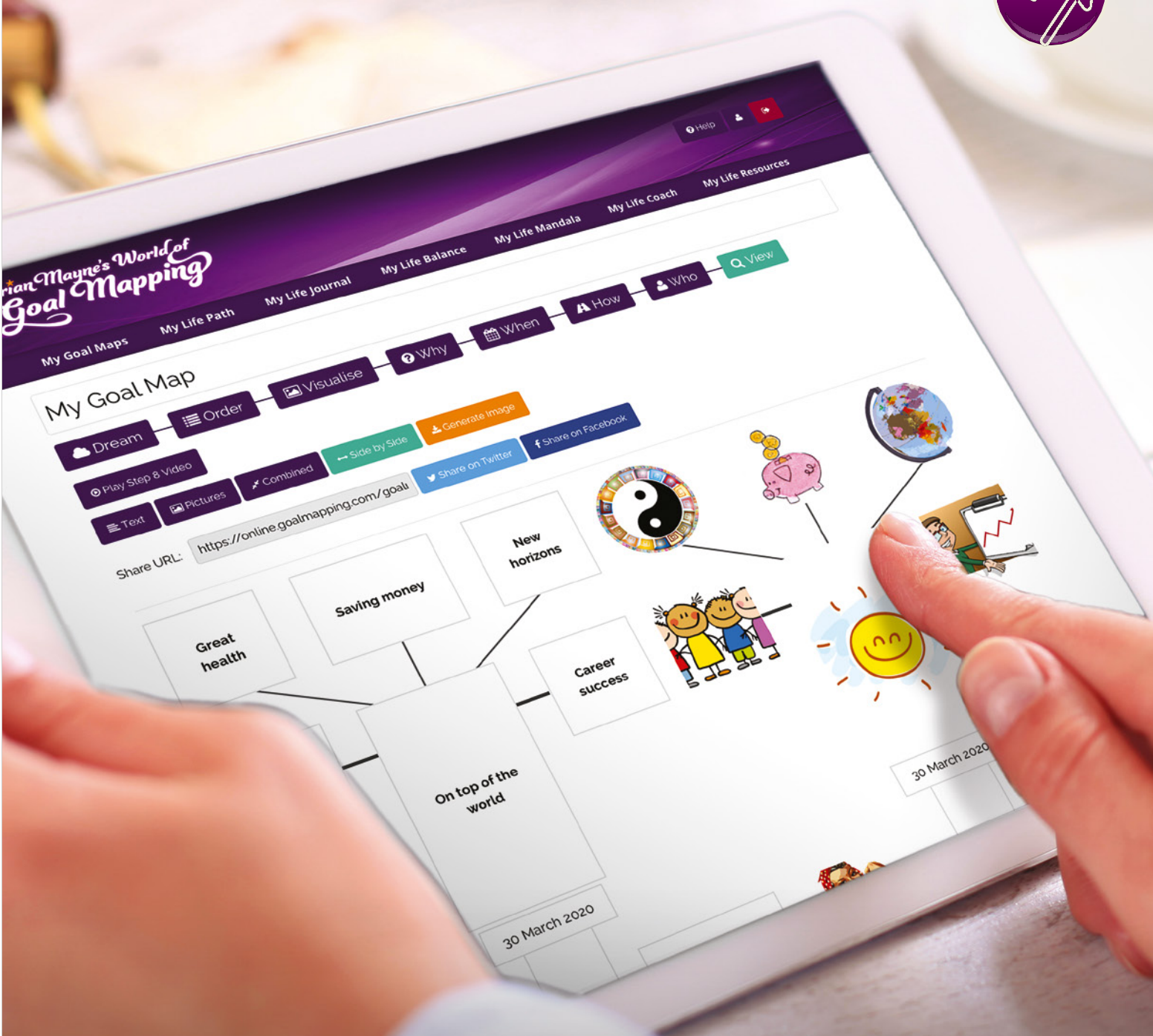
Wenn der Gedanke, den du hast, positiv ist, sei es über dich selbst, dein Leben oder eine einzelne Situation, löst der positive Impuls die Freisetzung einer Chemikalie namens Serotonin am Ende der Dendritenarme aus. Serotonin ist die Chemikalie, die dir das Gefühl von Glück und Wohlbefinden gibt. Es fungiert auch als Leiter, der die 'synaptische Lücke' überbrückt und deinen Gedanken erlaubt, ihre Reise fortzusetzen.



Wenn jedoch der Gedanke, den du hast, negativ ist, dann löst du die Freisetzung einer anderen Chemikalie aus, einer Substanz namens Kortisol, die dir das Gefühl von Traurigkeit und Depression gibt und außerdem wie ein Isolator wirkt, der den Fluss der Gedanken und Ideen effektiv blockiert oder einschränkt.

„Wenn du denkst, du kannst es, dann kannst du es.“ *Henry Ford*

- Positives Denken setzt die Chemikalien frei und schafft die Verbindungen zwischen den Gehirnzellen, die wiederum neue Ideen und Antworten bringen.
- Negatives Denken blockiert den Gedankenfluss, was dazu führt, dass man mehr von dem Problem sieht und das Gefühl hat, aufzugeben.
- Goal Mapping hilft dir dabei, dein ganzes Gehirn zu aktivieren, einen positiven Gedanken über das, was du erreichen willst, festzuhalten und einer einfachen Strategie zu folgen, um dich dorthin zu bewegen.



Erstelle Goal Maps online\*, schau dir Videos an,  
lade GRATIS Vorlagen herunter und kaufe  
Hilfsmaterialien unter [www.GoalMapping.online](http://www.GoalMapping.online)

\*aktuell ist die Goal Mapping Online Plattform nur in Englisch abrufbar