

GEDANKEN BESTIMMEN MEIN LEBEN

Wie innere Überzeugungen
Gesundheit, Beziehungen und
Lebenswege prägen



INAS MARIAM AL NAQIB



Gedanken sind nicht nur Begleiter – sie formen dein Leben.

Unsere Gedanken beeinflussen, wie wir uns fühlen,
entscheiden, reagieren und uns selbst wahrnehmen.
Viele dieser Gedanken entstehen jedoch automatisch,
ohne dass wir sie bewusst wahrnehmen
oder hinterfragen.

**Dieses Buch lädt dich ein,
genau dorthin zu schauen.**

Auf verständliche und ruhige Weise wird aufgezeigt,
wie Gedanken entstehen, wie sie unser inneres Erleben prägen
und warum wir uns so oft mit ihnen identifizieren,
ohne es zu bemerken.

Anstelle schneller Lösungen oder starrer Konzepte
wird etwas Grundlegenderes vermittelt: **Bewusstheit.**
Du lernst, deine Gedanken nicht mehr als absolute Wahrheit
zu betrachten, sondern als mentale Bewegungen,
die kommen und gehen. Wenn du sie jedoch
für Realität hältst, können sie dich stark beeinflussen.

**Dieses Buch ist eine Einladung,
deine Gedanken klarer zu erkennen,
dich selbst besser zu verstehen und
einen ruhigeren inneren Umgang mit dir
und deinem Leben zu entwickeln.**



Über die Autorin

Inas begleitet seit vielen Jahren Menschen auf ihrem Weg zu mehr
Selbstverständnis, innerer Klarheit und einem bewussteren Leben.
Ihre Arbeit ist geprägt von Achtsamkeit, Einfühlungsvermögen
und der Überzeugung, dass wahre Veränderung
in der Bewusstheit beginnt.

Inas



Widmung

Ich widme dieses Buch meinen
Leserinnen und Lesern.

Für alle, die sich Zeit nehmen,
nach innen zu schauen.

Für alle, die bereit sind,
sich selbst besser zu verstehen.

Und für alle, die entdecken möchten,
dass Gedanken unser Leben prägen können –
aber niemals unseren Wert bestimmen.

Von Herzen.

Inas Mariam Al Naqib

Inas Mariam Al Naqib

Gedanken bestimmen mein Leben

**Wie innere Überzeugungen
Gesundheit, Beziehungen und
Lebenswege prägen**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über dnb.dnb.de abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2026 Inas Mariam Al Naqib

Herstellung und Verlag:

BoD · [Books on Demand GmbH](http://www.bod.de), Überseering 33, 22297 Hamburg

ISBN: 978-3-6963-0129-3

Dieses Buch dient der persönlichen Reflexion und Weiterbildung.

Es kann eine medizinische, psychotherapeutische oder psychiatrische Diagnose, Behandlung oder Beratung nicht ersetzen.

Alle Inhalte beruhen auf persönlichen Erfahrungen und Reflexionen sowie auf allgemein bekannten psychologischen, neurowissenschaftlichen und achtsamkeitsbasierten Konzepten.

Bei Entscheidungen, die die körperliche oder psychische Gesundheit betreffen, wird die Inanspruchnahme fachlicher Unterstützung empfohlen.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	19
Vorwort.....	20
Gedanken bestimmen mein Leben.....	20
TEIL I.....	23
Alles beginnt mit einem Gedanken.....	23
Kapitel 1.....	23
Warum Gedanken wichtiger sind, als wir glauben.....	23
Kapitel 2.....	29
Was Gedanken überhaupt sind.....	29
Gedanken aus psychologischer Sicht.....	29
Gedanken aus neurologischer Sicht.....	30
Gedanken aus philosophischer Sicht.....	31
Gedanken sind nicht die Wahrheit.....	31
Gedanken entstehen – und vergehen.....	32
Gedanken und Identität.....	32
Was bedeutet das für den Alltag?.....	33
Kapitel 3.....	34
Der innere Dialog.....	34
Der ununterbrochene Gesprächspartner.....	34
Gedanken in Sprache.....	35
Warum der innere Dialog so überzeugend ist.....	35
Der kritische Anteil.....	36
Der erzählende Geist.....	37
Gedanken sind nicht immer bewusst gewählt.....	37
Was passiert, wenn wir den inneren Dialog nicht hinterfragen?.....	38

Der entscheidende Wendepunkt.....	38
Gedanken sind nicht der Sprecher – du bist der Beobachter.....	38
Kapitel 4.....	40
Die Gedankenbrille.....	40
Die Gedanken als Filter.....	40
Die Brille entsteht aus Erfahrung.....	41
Aufmerksamkeit folgt dem Denken.....	42
Die unsichtbare Selbstbestätigung.....	42
Die Brille ist veränderbar.....	43
Zwischen Reiz und Reaktion.....	43
Ein stiller Perspektivwechsel.....	44
TEIL II.....	45
Wie Gedanken Gefühle erschaffen.....	45
Kapitel 5.....	45
Gedanken als Auslöser von Emotionen.....	45
Nicht das Ereignis erzeugt das Gefühl.....	45
Die Kette: Ereignis – Gedanke – Gefühl.....	46
Gedanken sind die Übersetzer der Welt.....	46
Gefühle sind real – aber nicht zufällig.....	47
Automatische Gedanken – automatische Gefühle.....	47
Der Körper reagiert auf Gedanken.....	48
Wiederholung verstärkt Emotionen.....	48
Gedanken sind veränderbar – Gefühle folgen.....	48
Beispiel aus dem Alltag.....	49
Gedanken sind nicht Befehle.....	49
Kapitel 6.....	51
Angst beginnt oft im Kopf.....	51
Der Körper reagiert auf Vorstellung.....	51
Gedanken erzeugen innere Szenarien.....	52

Die Verstärkung durch Wiederholung.....	52
Unterschied zwischen realer und gedachter Gefahr.....	52
Warum der Geist zur Angst neigt.....	53
Angst ist oft eine Möglichkeit, keine Realität.....	53
Beispiel aus dem Alltag.....	54
Der Angstkreislauf.....	54
Gedanken sind keine Vorhersagen.....	54
Der Unterschied zwischen Denken und Erleben.....	55
Der erste Schritt aus der Angst.....	55
Kapitel 7.....	56
Die Kraft von Hoffnung und Zuversicht.....	56
Auch Zuversicht beginnt im Kopf.....	57
Hoffnung ist keine Illusion.....	58
Gedanken verändern Handlungsspielräume.....	58
Der Körper folgt auch hier dem Gedanken.....	58
Hoffnung als Gegenbewegung zur Angst.....	59
Realistische Zuversicht.....	60
Kleine Gedanken – große Wirkung.....	60
Kein Zwang zum positiven Denken.....	61
Kapitel 8.....	62
Wenn Gefühle Gedanken verstärken.....	62
Gefühle beeinflussen, wie wir denken.....	62
Der emotionale Filter.....	63
Gefühle sind echt – aber nicht immer endgültig.....	64
Der Moment der Verstärkung.....	65
Der Unterschied zwischen Beobachten und Verstärken. .	65
Emotionale Schleifen erkennen.....	65
Warum es schwer ist, auszusteigen.....	66
TEIL III.....	67
Die Programme in unserem Kopf.....	67

Kapitel 9.....	67
Woher unsere Gedanken stammen.....	67
Die ersten Gedanken kommen von außen.....	68
Familie als erste Gedankenquelle.....	68
Schule und Gesellschaft.....	68
Erfahrungen formen innere Schlussfolgerungen.....	69
Emotionale Prägung ist entscheidend.....	69
Wiederholung schafft innere Realität.....	70
Gedanken werden zu inneren Stimmen.....	70
Kollektive Gedanken.....	70
Gedanken sind erlernt – und damit veränderbar.....	71
Kapitel 10.....	72
Kindheit und Prägung.....	72
Das Kind sucht Sicherheit – nicht Wahrheit.....	73
Emotionale Erfahrungen prägen stärker als Worte.....	73
Prägung ist kein Urteil.....	74
Das Kindliche Denken bleibt oft aktiv.....	74
Der Erwachsene lebt oft im alten System.....	75
Der unsichtbare Einfluss der Vergangenheit.....	75
Kapitel 11.....	77
Glaubenssätze – die unsichtbaren Regeln.....	77
Was ein Glaubenssatz ist.....	77
Der Unterschied zwischen Gedanken und Glaubenssätzen	78
Warum Glaubenssätze so stark wirken.....	79
Der Unterschied zwischen „Ich bin“ und „Ich glaube“ ..	80
Erste Veränderung beginnt mit Erkennen.....	80
Der Raum zwischen Satz und Realität.....	81
Glaubenssätze sind lernbar – und verlernbar.....	81
Kapitel 12.....	82

Die Macht der Wiederholung.....	82
Warum negative Gedanken oft stabiler sind.....	83
Der Kreislauf der Gewohnheit.....	83
Das Gehirn liebt Vorhersagbarkeit.....	84
Wiederholung ist neutral.....	84
Neue Gedanken brauchen Wiederholung.....	84
TEIL IV.....	86
Gedanken und Gesundheit.....	86
Kapitel 13.....	86
Die Verbindung zwischen Psyche und Körper.....	86
Gedanken sind Signale für den Körper.....	87
Das Nervensystem als Vermittler.....	87
Dauerstress beginnt im Denken.....	88
Der Körper kennt keinen Unterschied zwischen real und vorgestellt.....	88
Der Körper spricht in Empfindungen.....	89
Gedanken können entlasten oder belasten.....	89
Der Kreislauf zwischen Körper und Gedanken.....	89
Kapitel 14.....	91
Stress entsteht zuerst im Denken.....	91
Der innere Druck entsteht im Gedanken.....	92
Das Gefühl von „zu viel“.....	93
Stress entsteht im Kopf – bleibt im Körper.....	93
Kontrolle als Stressverstärker.....	94
Zeitdruck entsteht im Kopf.....	94
Warum Stress sich so real anfühlt.....	94
Kapitel 15.....	96
Placebo, Nocebo und die Macht der Erwartung.....	96
Der Placebo-Effekt.....	96
Der Nocebo-Effekt.....	97

Gedanken wirken über den Körper.....	97
Die Macht der Überzeugung.....	98
Kein reines „Einbilden“	98
Erwartung formt Erfahrung.....	99
Zwischen Hoffnung und Angst.....	99
Kapitel 16.....	100
Heilung und innere Haltung.....	100
Innere Haltung bedeutet nicht „nur positiv denken“ ...	101
Stress und Regeneration.....	101
Erwartung und Heilungsprozesse.....	102
Innere Ruhe als Ressource.....	103
Der Mensch als mitwirkendes System.....	104
TEIL V.....	105
Gedanken und Beziehungen.....	105
Kapitel 17 - Part 1.....	105
Wie wir andere Menschen sehen.....	105
Die Vergangenheit beeinflusst die Gegenwart.....	106
Erste Eindrücke entstehen im Denken.....	106
Erwartungen formen Beziehungen.....	106
Missverständnisse entstehen im Kopf.....	107
Kapitel 17 - Part 2	109
Die Welt als Spiegel – Was andere Menschen in uns auslösen	109
Warum manche Menschen starke Gefühle auslösen.....	109
Das Spiegelprinzip wird oft missverstanden.....	110
Die Projektion – Ein bekanntes psychologisches Phänomen.....	110
Die Schattenseiten, die gesehen werden wollen.....	111
Der positive Spiegel.....	111
Gedanken als Verstärker.....	112

Was mich stört, kann ein Hinweis sein.....	113
Was mich fasziniert, kann ebenfalls ein Hinweis sein....	113
Der Spiegel endet bei der Eigenverantwortung.....	113
Eine kleine Übung.....	114
Kapitel 18.....	115
Erwartungen und Enttäuschungen.....	115
Erwartungen sind unsichtbare Gedanken.....	116
Erwartungen an andere Menschen und uns selbst	117
Enttäuschung als Signal.....	118
Die Flexibilität der Erwartungen.....	118
Der Unterschied zwischen Wunsch und Erwartung.....	119
Enttäuschung als innerer Vergleich.....	119
Verantwortung für innere Bilder.....	119
Freiheit im Umgang mit Erwartungen.....	119
Kapitel 19.....	120
Projektionen erkennen.....	120
Beispiel aus dem Alltag:.....	121
Emotionen verstärken Projektionen.....	122
Projektion und Selbstbild.....	122
Der Kreislauf der Bestätigung.....	123
Unterschied zwischen Beobachtung und Interpretation.....	123
Warum Projektionen so stabil sind.....	123
Kapitel 20.....	125
Kommunikation und Missverständnisse.....	125
Emotionen beeinflussen Kommunikation.....	126
Die Gefahr der Annahmen.....	127
Zuhören ist mehr als Hören.....	127
Reaktion statt Reflex.....	127
Der stille Dialog im Kopf.....	128
Kommunikation als gemeinsamer Raum.....	128

TEIL VI.....	129
Bewusst denken lernen.....	129
Kapitel 21.....	129
Die innere Stimme im Alltag.....	129
Der Ton der inneren Stimme.....	130
Wie die Stimme entstanden ist.....	130
Unterschied zwischen Beobachtung und Bewertung.....	131
Die innere Stimme im Stress.....	131
Die Stimme als Gewohnheit.....	131
Verschiedene innere Stimmen.....	132
Kapitel 22.....	133
Selbstkritik und Selbstbild.....	133
Der Unterschied zwischen Reflexion und Selbstkritik..	133
Selbstkritik wirkt auf Identität.....	134
Das Selbstbild entsteht durch Wiederholung.....	134
Der innere Maßstab.....	134
Selbstkritik als Antrieb – und als Belastung.....	135
Der innere Vergleich.....	135
Wie das Selbstbild entsteht.....	135
Selbstkritik verstärkt sich selbst.....	135
Der Unterschied zwischen Verhalten und Identität.....	136
Selbstbild ist nicht fix.....	136
Mit sich selbst sprechen wie mit anderen.....	136
Kapitel 23.....	137
Gedanken und Entscheidungen.....	137
Emotionen beeinflussen Entscheidungen.....	138
Schnelle Entscheidungen sind oft automatisiert.....	138
Der Einfluss früherer Erfahrungen.....	138
Gedanken über Konsequenzen.....	139
Sicherheit vs. Entwicklung.....	139

Der innere Dialog vor Entscheidungen.....	139
Entscheidungen und Selbstbild.....	139
Entscheidungsmüdigkeit.....	140
Der Unterschied zwischen Denken und Handeln.....	140
Mut als gedanklicher Prozess.....	140
TEIL VII.....	141
Ein neuer Umgang mit Gedanken.....	141
Kapitel 24.....	141
Warum wir feststecken.....	141
Das alte Muster ist vertraut.....	142
Veränderung bedeutet Unsicherheit.....	142
Der innere Widerstand.....	142
Gedanken stabilisieren das Alte.....	143
Identität als Begrenzung.....	143
Warum Wissen allein nicht reicht.....	143
Der Kreislauf des Feststeckens.....	144
Zwischen Wunsch und Handlung.....	144
Der wichtige Perspektivwechsel.....	144
Kapitel 25.....	145
Der Einfluss von Gewohnheiten.....	145
Gedanken halten Gewohnheiten aufrecht.....	147
Identität und Gewohnheit.....	147
Der automatische Modus.....	147
Bewusstheit als erster Schritt.....	148
Kapitel 26.....	149
Gedanken und Freiheit.....	149
Die Illusion der vollständigen Kontrolle.....	150
Freiheit liegt nicht im Verhindern.....	150
Abstand zwischen Gedanke und Reaktion.....	151
Automatische Gedanken sind nicht die Wahrheit.....	151

Freiheit im Umgang mit Gedanken.....	151
Identifikation erzeugt Unfreiheit.....	151
Freiheit ist ein innerer Prozess.....	152
Gedanken kommen und gehen.....	152
Beobachtung verändert das Erleben.....	152
Keine totale Gedankenfreiheit.....	152
Der entscheidende Unterschied.....	152
Freiheit wächst durch Distanz.....	153
Reflexionsfragen.....	153
Kernaussagen dieses Kapitels.....	153
Kapitel 27.....	154
Bewusstheit im Alltag.....	154
Emotionen wahrnehmen, ohne sofort zu reagieren.....	155
Der Körper als Anker.....	155
Beobachten statt bewerten.....	156
Bewusstheit in Beziehungen.....	156
Der stille Raum dazwischen.....	157
Kleine Schritte verändern viel.....	157
Bewusstheit ist keine Anstrengung.....	157
Kapitel 28.....	158
Der Umgang mit innerem Chaos.....	158
Der Körper als Stabilitätsanker.....	160
Chaos ist Bewegung, kein Fehler.....	160
Der Unterschied zwischen Denken und Überdenken....	160
Abstand statt Lösungssuche.....	160
Emotionen dürfen da sein.....	160
Rückkehr in den Moment.....	161
Kapitel 29.....	161
Ruhe im Denken entwickeln.....	161
Der natürliche Raum zwischen Gedanken.....	162

Ruhe entsteht durch Nicht-Verstärkung.....	163
Körperliche Ruhe unterstützt mentale Ruhe.....	163
Nicht gegen Gedanken arbeiten.....	163
Loslassen bedeutet nicht Verdrängen.....	163
Der Moment als Rückkehrpunkt.....	163
Weniger innere Reaktion.....	163
Ein ruhiger innerer Rhythmus.....	164
Gedanken müssen nicht gelöst werden.....	164
Kleine Unterbrechungen im Denken.....	164
Kapitel 30.....	165
Integration – Gedanken als Werkzeug.....	165
Gedanken haben verschiedene Funktionen.....	165
Gedanken als Navigation.....	166
Wenn Gedanken überhandnehmen.....	166
Vom automatischen Denken zum bewussten Denken...166	166
Gedanken als Sprache des inneren Systems.....	167
Der Unterschied zwischen Nutzung & Identifikation....167	167
Gedanken verlieren ihre Macht durch Einordnung.....168	168
Der integrierte Zustand.....	168
Kapitel 31.....	169
Der stille Raum hinter den Gedanken.....	169
Gedanken kommen und gehen.....	170
Nicht etwas Zusätzliches.....	170
Ruhe ist bereits möglich.....	170
Leben bleibt Denken – aber nicht nur Denken.....	170
Der entscheidende Unterschied.....	170
Integration aller bisherigen Kapitel.....	171
Abschließende Reflexion.....	171
Letzte Fragen.....	171
Abschließende Kernaussagen.....	171

Kapitel 32 – Part 1.....	172
Gedanken als Wegweiser.....	172
Kapitel 32 – Part 2.....	173
Gedanken formen nicht nur das Erleben – sie formen den Menschen.....	173
Kapitel 32 – Part 3.....	175
Praktische Übungen nach Ethan Kross.....	175
Übung 1: Sprich mit dir wie mit einem guten Freund...	175
Übung 2: Die Distanz-Frage.....	175
Übung 3: Die Zukunftsperspektive.....	176
Übung 4: Gedanken auf Papier bringen.....	176
Übung 5: Die Beobachter-Perspektive.....	176
Fazit:.....	177
Kapitel 32 – Part 4.....	177
Die Kraft wiederholter Gedanken.....	177
Gedankenbindung.....	178
Wenn Gedanken zu Überzeugungen werden.....	178
Die innere Saat.....	179
Bewusst wählen statt automatisch wiederholen.....	179
Praktische Übung: Das Gedankenprotokoll.....	179
Praktische Übung: Der wiederkehrende Satz.....	180
Jung – Kross – Murphy:.....	180
Kapitel 33.....	181
Gedanken & Wünsche nach Helene Hadsell.....	181
Die Kraft einer klaren inneren Ausrichtung.....	181
Was bedeutet SPEC?.....	182
Select it – Wähle es.....	182
Project it – Stelle es dir vor.....	182
Expect it – Erwarte es.....	182
Collect it – Nimm es an.....	183

Träume brauchen Richtung.....	183
Gedanken als Brücke zwischen Traum & Wirklichkeit..	183
Für alle Träumer.....	183
Abschließende Gedanken.....	184
Kapitel 34.....	185
Gedanken im Spiegel verschiedener Perspektiven.....	185
Gedanken als innere Inhalte des Bewusstseins.....	185
Der innere Dialog und seine Wirkung.....	185
Gedanken, Emotionen und Interpretation.....	186
Automatisches Denken.....	186
Bewusstheit im Umgang mit Gedanken.....	187
Gedanken und Selbstmitgefühl.....	187
Gedanken als innere Ausrichtung.....	187
Gedanken und innere Wiederholung.....	188
Eine gemeinsame Richtung.....	188
Zusammenführung.....	188
Persönliche Worte zum Abschluss.....	189
Quellenverzeichnis.....	192
(inhaltliche Grundlagen und Inspiration).....	192
1. Kognitive Psychologie & Gedankenprozesse.....	192
2. Achtsamkeit & Bewusstheit.....	192
3. Neurowissenschaft & Körper-Geist-Verbindung.....	193
4. Stressforschung & Psychophysiologie.....	193
5. Placebo-, Nocebo- und Erwartungseffekte.....	193
6. Selbstbild, Identität & Verhalten.....	193
7. Gewohnheiten & Verhalten.....	193
8. Kommunikation & Wahrnehmung.....	194
Hinweis des Autors.....	194



“Nichts ist an sich gut oder schlecht,
erst das Denken macht es dazu.”

WILLIAM SHAKESPEARE

