

Selbsttherapie: Umdeutung der negativen (Selbst)-Wahrnehmungen – Permanente Neuausrichtung des Lebens und der Weltwahrnehmung

Jeder Tag kann ein Glückstag werden - ich weiß es.

Ein systematisch betriebenes Reframing, dies ist die Umdeutung negativer (Selbst)-Wahrnehmungen, eine Neuausrichtung des Lebens und der Weltwahrnehmung, eine Änderung des gedanklichen Bezugssystems, ein Perspektivenwechsel und der gezielten Erzeugung positiver Zuschreibungen, nimmt man vor, wenn man selber eine gedrückte Stimmung, zu viele negative Gedanken und Emotionen an sich selbst feststellt oder von Freunden darauf hingewiesen wird, das man in letzter Zeit, mit einer immer negativer werdenden Weltvorstellung, angetroffen wird.

Wird das Reframing früh genug begonnen, z.B. wenn die Stimmung sinkt, driftet man nicht in Depressionen, Einsamkeitsgefühl, soziale Isolation und Suizidalität ab. Suizidale Intentionen sollten so erst gar nicht entstehen.

Der Begriff Salienz¹ beschreibt, wie kognitiv auffällig oder emotional auffallend etwas ist. Wenn ein Element aus seiner Umgebung hervorstechen scheint, ist es salient. Es liegt eine reizinduzierten Vereinnahmung der Aufmerksamkeit vor. Der Reiz ist unabhängig von der Einstellung oder den Zielen einer Person salient, also auffällig.

Die selektive Aufmerksamkeit bezieht sich auf bewusst vorgefasste Ziele oder einer unbewusst entstandenen Motivation. Mit Hilfe dieser beiden Mechanismen wird die Aufmerksamkeit vermehrt auf diese Dinge gerichtet.

Der Homo sapiens sapiens, also der Einsichtige und der Vernünftige, operiert auf Grund begrenzter kognitiver Ressourcen, überwiegend mit Heuristiken². Eine schlechte Stimmung kann einem Homo sapiens sapiens nun in kleinen Schritten eine immer schlechter werdende Welt vorgaukeln und seine Salienz und seine selektive Aufmerksamkeit so manipulieren, das er in eine emotionale Abwärtsspirale zur Depression, Einsamkeit, sozialen Isolation und Suizidalität gerät.

Schlussendlich besteht dann die Gefahr ultimativer Ambivalenzkonflikte (Beispiel: will ich LEBEN <oder> will ich STERBEN).

Zur frühzeitigen Abwehr solcher Abwärtsspiralen und Entwicklung und Stabilisierung von Aufwärtsspiralen, Engelskreise statt Teufelskreise, besteht die Notwendigkeit einer gezielten und bewussten Stimmungssteuerung, d.h. man sucht nach Gründen das Leben wieder salient zu machen. Das Ganze funktioniert auch ganz besonders gut in Abhängigkeit von unseren Gefühlen, Empfindungen und Emotionen.

Wenn man in schlechter Stimmung ist, z.B. weil man gestresst, genervt oder traurig ist – dann wird der Aufmerksamkeitsfokus ein Negativer sein. Wenn wir schlecht gelaunt sind, wird automatisch unser Fokus eingeschränkt, wir nehmen eine geringere Bandbreite wahr, sind analytischer und selbstkritischer. Das kann hilfreich sein, wenn es darum geht einen Fehler zu finden oder etwas (selbst)kritisch zu durchleuchten.

Wenn das ganze allerdings unbewusst abläuft, werden uns in unserem Alltag und Umgebung insbesondere die negativen Dinge ins Auge stechen. Spürt man an sich SELBER oder nahestehenden ANDEREN eine schleichende Stimmungsverschlechterung, hilft eine systematisch bewusste Wahrnehmungsausrichtung, ein Reframing. Emotionen, Empfindungen und Gefühle sind übertragbar, daher müssen auch die Stimmungen der nahestehenden ANDEREN positiv beeinflusst werden.

Emotionale Ansteckung tritt auf, wenn eine Person auf die Reize reagiert, die sie empfindet, wenn sie die Emotionen einer anderen Person wahrnimmt. Erste Studien ergaben, dass die emotionale Ansteckung unbewusst erfolgt, als kopiertes Verhalten auf der Grundlage dessen, was jemand beobachtet hat.

Wichtig ist die eigene Salienz Orientierung, d.h. ich richte meine Aufmerksamkeit bewusst immer wieder auf alle positiven Aspekte, die mich umgeben, die ich als Ziele habe, die mich motivieren.

Da meine Ressourcen generell beschränkt sind, verschenke ich keine Teile meiner Aufmerksamkeit an negative Gefühle, Empfindungen oder Emotionen.

Jede Stunde, immer wieder, bewusst inne halten - bewusst ein positives Reframing - eine positive Salienz Orientierung - ausführen - und weiter unbewusst den Tag fortsetzen.

3% BODY-MIND SALIENZ RITUAL

Jede Stunde einen Gong erklingen lassen - eine Minute den Körper gedankenlos anspannen - eine Minute mit positiven Gedanken reframe - weiter leben.

1 <https://www.gluecksrezepte.at/glueck/salienz>

2 <https://de.wikipedia.org/wiki/Heuristik>

Self-therapy: Reinterpretation of negative (self) perceptions - Permanent reorientation of life and world perception

Every day can be a lucky day - I know it.

Systematic reframing, which is the reinterpretation of negative (self) perceptions, a reorientation of life and world perception, a change in the mental reference system, a change in perspective and the targeted creation of positive attributions, is carried out when you notice yourself in a depressed mood, too many negative thoughts and emotions or when friends point out that you have recently been encountering an increasingly negative view of the world.

If reframing is started early enough, e.g. when the mood drops, you do not drift into depression, feelings of loneliness, social isolation and suicidality. Suicidal intentions should not arise in the first place.

The term salience³ describes how cognitively or emotionally conspicuous something is. If an element appears to stand out from its surroundings, it is salient. There is a stimulus-induced capture of attention. The stimulus is salient, i.e. conspicuous, regardless of a person's attitude or goals.

Selective attention refers to consciously preconceived goals or an unconsciously created motivation. With the help of these two mechanisms, attention is increasingly directed towards these things.

Homo sapiens sapiens, i.e. the insightful and the rational, operates due to limited cognitive resources, mainly with heuristics⁴. A bad mood can now trick a Homo sapiens sapiens into believing in a world that is getting worse and worse in small steps and manipulate his salience and his selective attention in such a way that he gets into an emotional downward spiral to depression, loneliness, social isolation and suicidality.

Ultimately, there is then the danger of ultimate ambivalence conflicts (example: do I want to LIVE <or> do I want to DIE).

In order to prevent such downward spirals at an early stage and to develop and stabilize upward spirals, virtuous circles instead of vicious circles, there is a need for targeted and conscious mood control, i.e. looking for reasons to make life salient again. The whole thing works particularly well depending on our feelings, sensations and emotions.

If you are in a bad mood, e.g. because you are stressed, annoyed or sad - then the focus of attention will be negative. When we are in a bad mood, our focus is automatically restricted, we perceive a smaller range, are more analytical and self-critical. This can be helpful when it comes to finding a mistake or examining something (self-)critically.

If the whole thing happens unconsciously, however, the negative things in our everyday life and environment will particularly catch our eye. If you feel a gradual deterioration in your mood or in others close to you, a systematic conscious orientation of perception, a reframing, helps. Emotions, sensations and feelings are transferable, so the moods of close OTHERS must also be positively influenced.

Emotional contagion occurs when a person reacts to the stimuli they feel when they perceive the emotions of another person. Initial studies have shown that emotional contagion occurs unconsciously, as copied behavior based on what someone has observed.

Your own salience orientation is important, i.e. I consciously direct my attention again and again to all the positive aspects that surround me, that I have as goals, that motivate me.

Since my resources are generally limited, I do not give away any part of my attention to negative feelings, sensations or emotions.

Every hour, again and again, consciously pause - consciously carry out a positive reframing - a positive salience orientation - and continue the day unconsciously.

3% BODY-MIND SALIENCE RITUAL

**Let a gong ring every hour - tense your body mindlessly for a minute -
reframe with positive thoughts for a minute - carry on living.**

³ [https://en.wikipedia.org/wiki/Salience_\(neuroscience\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Salience_(neuroscience))

⁴ <https://en.wikipedia.org/wiki/Heuristic>