

*Sehr viele Menschen glauben, dass sie denken,
wenn sie lediglich ihre Vorurteile neu arrangieren.
(William James)*

Sobald uns die Verletzungen unserer Kindheit einholen, beginnen wir destruktive Denkmuster in uns abzuspielen. Wir haben meistens mehr Vorurteile uns selbst gegenüber als anderen gegenüber. Über andere darf man nicht schlecht denken, das haben wir früh gelernt. Aber wir haben nicht gelernt, über uns selbst nicht schlecht zu denken. Es sollte Edel sein „unser Licht unter den Scheffel zu stellen“. Und sehr schnell entwickelt sich ein Denkmuster mit Glaubenssätzen: „Das kann ich nicht!“ – „Das schaff ich nicht!“ – „Ich wusste doch, das kann nur mir passieren!“ – „Immer bin ich das Opfer!“ – „Immer bin ich der Verlierer!“ – „Ich habe nie Erfolg!“ – „Ich bin nicht gut genug!“ ...



So viel Vorurteile wie wir uns selbst und unserem Leben gegenüber haben, haben wir gegen niemand anderen.

Daher möchte ich Euch in diesem Monat ermutigen, Eure Gedanken zu beobachten ohne diese zu bewerten. Es war vielleicht früher so, dass Ihr gegen die älteren Brüder immer verloren habt. Es war vielleicht so, dass Eure Mutter Euch laufend sagte: „Das kannst du nicht oder das schaffst du nicht.“ Es

war vielleicht früher so, dass Ihr von Klassenkameraden gemobbt wurdet. Und es geschah vielleicht ebenso damals in Eurer Kindheit, dass Ihr nicht die Klassenbesten ward.

Ist es heute wirklich immer noch so? Wenn ja, dann deshalb, weil Ihr davon überzeugt seid, dass es so ist – weil Ihr diese Gedanken in Euch tragt.

Es ist erwiesen, dass unsere Gedanken unser Leben gestalten. Unsere Gedanken sind das oberste Prinzip unserer bewussten Wahrnehmung. So wie wir denken, so fühlen wir. Unsere Gedanken formen unsere Gefühle. Und wie wir uns fühlen so handeln wir. Also bestimmen unsere Gefühle unsere Taten.

Hier ein paar Beispiele:

- ❖ Wenn Du denkst, dass du erfolgreich bist, entstehen Gefühle der Sicherheit. Wenn Du Dich sicher fühlst, traust Du Dich Dinge anzupacken und Großes zu versuchen. Dies schenkt Dir die Möglichkeit erfolgreich zu sein.
- ❖ Wenn Du denkst, dass Dein Gegenüber ein guter Mensch ist, empfindest Du Vertrauen zu ihm. Wenn Du ihm vertraust öffnest Du Dein Herz für ihn und eine gute Beziehung kann entstehen.

- ❖ Wenn Du denkst, dass Du immer Pech hast, wirst Du dich niedergeschlagen und mutlos fühlen. Du wirst unkonzentriert und unplanmäßig an ein Projekt ran gehen und natürlich wird es misslingen.

*Alles was wir sind,
entsteht aus unseren Gedanken.
Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.
(Siddhartha)*

Versucht doch mal dies wirklich zu beobachten – es sind Eure Gedanken die Eure Gefühle bestimmen und niemals anders herum. Und es sind Eure Gefühle, die Euch entsprechend handeln lassen. Daher beginnt die Umkehr für ein neues Leben bei den Gedanken. Ich möchte nicht verlangen, dass Ihr Euch gezwungen trainiert anders zu denken. Das ist schwer und die Ursache, warum viele Menschen aufhören positive Affirmationen zu sprechen. Es funktioniert in den meisten Fällen nicht, dadurch einen Wandel hervorzurufen.

Die Wandlung beginnt vielmehr bei der Wahrnehmung und Bewusstmachung, woher unsere Handlungen kommen. Das Denken ist zuerst da, nicht unsere Gefühle, wie man vielleicht oft meinen könnte.

Macht also nichts anderes, als Eure Gedanken zu beobachten und was daraus hervor wächst – welches Gefühl. Wie könnt Ihr handeln, wenn Ihr Euch traurig, bedrückt und mutlos fühlt? Und was tut Ihr, wenn Ihr glücklich, motiviert und abenteuerlustig seid?

Die Vorurteile über Euch selbst und Euer Leben sind veraltet und verstaubt. Ihr seid nicht mehr die Kinder von damals – schon lange nicht mehr. Also, wie soll Euer Leben sich wandeln und voranschreiten, wenn Ihr immer noch das Denken von damals in Eurem Kopf habt und Euch daher wie kleine Kinder fühlt? – Ihr werdet weiterhin wie Kinder handeln. Werdet Euch bewusst – Ihr seid heute andere wie Ihr damals ward. Daher ist das Denken von damals längst überholt. Weiter geht es erst, wenn Ihr die Vorurteile Euch selbst gegenüber fallen lasst.

HEIDI

Ankündigung:

- 05. März Tierkommunikationsseminar I (bei Nördlingen)
- 19. + 20. März Basiskurs in Schamanismus (bei Nördlingen)

Nähere Infos auf meiner Homepage www.poweranimal.de

