

# Über die Kraft unserer Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten

von Ulrike Thon

Unsere Gedanken sind reine Energie und haben eine enorme Kraft. Was wir vorwiegend denken, wird sich in unserem Leben realisieren. Es macht daher Sinn, sich einmal Gedanken über seine Gedanken zu machen und nachzuforschen, in welcher Gefühlslage wir uns hauptsächlich befinden.

Was denken wir vorwiegend? Sind es Gedanken der Angst, Sorge, Zweifel, Wut, Ärger – also negative Gedanken verbunden mit negativen Gefühlen. Denen wir meist einfach so, aus Gewohnheit unbewusst nachhängen.

Oder sind es Gedanken der Freude, Dankbarkeit, Zufriedenheit, Wertschätzung, Liebe – also positive Gedanken verbunden mit positiven Gefühlen?

Gedanken sind reine Energie und erzeugen ein sog. „Resonanzfeld“ (siehe Pierre Franckh: Das Gesetz der Resonanz). „In Resonanz sein“ kann immer nur Gleiches mit Gleichem. Also Gutes mit Gutem, Schlechtes mit Schlechtem. „Gute“ Gedanken ziehen demnach Gutes in unser Leben, „negative“ Gedanken Negatives. Natürlich nicht sofort, sondern mit zeitlicher Verzögerung, abhängig von der Dauer und Intensität des Gedachten.

Wenn wir also unser Leben verändern wollen, ist ein wichtiger erster Schritt, sich bewusst zu machen, WIE wir vorwiegend denken und welche Gefühle mit diesen Gedanken verbunden sind!

Leider ist es in unserer Gesellschaft „normal“, vorwiegend negativ zu denken. Jede Stunde erzählen uns die Nachrichtensprecher/innen im Radio, was alles auf dieser Welt passiert ist – mit Fokus fast ausschließlich auf das Negative! Die tägliche Zeitung lebt von negativen Schlagzeilen und auch die News im Fernsehen berichten vorwiegend von Katastrophen und Problemen weltweit. Und es gehört fast zum guten Ton in unserer Gesellschaft, auf diese Weise *informiert* zu sein, d.h. regelmäßig Nachrichten zu hören und täglich Zeitung zu lesen.

Menschen wie ich, die ihren Fokus lieber auf das Positive richten, das tagtäglich auch und oftmals im ganz Kleinen geschieht, werden leider schnell von vielen Mitmenschen ins esoterische Eck gedrängt und irgendwie nicht ganz voll genommen. So, als ob man mit einer positiven Lebenseinstellung ein „unrealistischer“ Mensch ist, der den Ernst der Lage unserer Welt einfach nicht erkennen kann.

Was machen aber all diese negativen Informationen mit uns? Beim Hören und Lesen erzeugen diese Nachrichten Angst oder zumindest Betroffenheit und man bekommt leicht den Eindruck, in einer sehr unsicheren Welt zu leben. Mir geht es jedenfalls so. Doch ist das MEINE Welt, ist das MEINE Wirklichkeit? Oder ist es eine von Medien erzeugte Weltsicht, die es sich einfach zur Gewohnheit gemacht haben, vorwiegend über das Negative in der Welt zu berichten? Nach dem Motto: Only bad news are good news?

Leo und ich jedenfalls haben vor einigen Jahren entschieden, unsere Gewohnheit, täglich abends die Nachrichten im Fernsehen anzusehen, zu verändern. Wir haben den Fernseher

aus dem Wohnzimmer verbannt und schauen insgesamt wenig fern. Mit erstaunlichen „Entzugserscheinungen“ anfangs: was tut man abends um 19.30 Uhr anstelle der Zeit im Bild? Und wer gestaltet das „Abendprogramm“, wenn der Fernseher aus ist? Gewohnheit gibt Struktur, auch wenn sie negativ ist!

Doch wir Menschen sind lernfähig bis ins hohe Alter und so konnten wir nach einiger Zeit mit Wohlwollen feststellen, wie angenehm sich die Abende verändert hatten. Es gab kein Warten mehr auf 19.30 Uhr, auf die Nachrichten – ein Fixtermin in unserem früheren Leben. Dafür hatten wir die Abende frei zu unserer Verfügung! Wir konnten Bücher lesen, für die sonst keine Zeit war, wir konnten miteinander reden, ein gutes Glas Wein trinken, früh schlafen gehen, kreativ sein, ins Kino gehen, Freunde treffen, .... - unser Leben ist seither bunter und lebendiger geworden!

Einige Zeit war ich durch diese Veränderung einer Gewohnheit sehr schlecht informiert über das Weltgeschehen, was mich fast zu einer „Weltfremden“ gemacht hatte. Da ich diesen Eindruck in meinem Job als Trainerin nicht gebrauchen konnte, habe ich mir angewöhnt, übers Internet kurz die Schlagzeilen aus dem Standard zu lesen, um ein wenig „informiert“ zu sein, und lebe ansonsten MEIN gutes Leben mit MEINEN überwiegend guten Gedanken und Gefühlen.

Denn ICH weiß ja: mit meinen Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten bin ich bin der Schöpfer meiner Welt!

Ich habe mich also bewusst entschieden, in MEINER Welt das Hauptaugenmerk auf die guten Dinge, die ich jeden Tag erlebe, zu richten. Ich habe gelernt zu überlegen und zu entscheiden, ob eine Sache es wert ist, dass ich mich ärgere. 15 Minuten Ärgergefühl brauchen im Körper nämlich 5 Stunden, damit das Stresshormon Kortisol wieder abgebaut ist. Das ist doch wirklich kein gutes Verhältnis! Und ich habe noch so manche Gewohnheiten verändert, um mein/unser Leben gesünder und harmonischer zu gestalten.

Es gibt viele Möglichkeiten, sich seine Gedanken, Gefühle und Gewohnheiten einmal genauer anzusehen, z.B. mit unserem Herzintelligenz-Coaching. Und sich damit Schritt für Schritt SEINE Welt zu erschaffen, in der man sich wohlfühlt. Mit gewissen „Entzugserscheinungen“ anfangs, das gebe ich zu!

Doch das Wohlgefühl und die Zufriedenheit, die ein selbstbestimmtes Leben bereits nach kurzer Zeit mit sich bringen, sind schwer zu beschreiben. Man muss es einfach erleben!

In welcher Welt lebst DU?

In welcher Welt WILLST du leben?

Glaubst du, dass DU mit deinen Gedanken, Gefühlen und Gewohnheiten der Schöpfer DEINER Welt sein kannst?

Oder bist du hilflos dem Geschehen um dich herum, deinem „Schicksal“ ausgeliefert und kannst nichts tun?

Wenn du Antworten auf diese Fragen suchst - wir unterstützen dich gerne auf DEINEM Weg!