

Ruediger Schache · Klingt logisch! Mach ich aber nicht!

Klingt logisch!

MACH ICH ABER NICHT!

**So holen Sie sich Ihr
Leben zurück!**

**RUEDIGER
SCHACHE**

nymphenburger

© 2018 nymphenburger in der
F. A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten.
Umschlaggestaltung nach einer Idee von R. Schache
eBook-Produktion: VerlagsService Dietmar Schmitz GmbH, Heimstetten
ISBN 978-3-485-02967-4

www.nymphenburger-verlag.de

Inhalt

- 7** Vorwort
- 9** Klingt logisch. Aber warum?
- 14** Holen Sie sich Ihre guten Gedanken zurück
- 27** 📖 Special: Die acht Naturgesetze unseres Gehirns
und wie wir uns die Kontrolle zurückholen
- 40** Holen Sie sich Ihre Wahrheit zurück
- 51** 📖 Special: Warum es Nonnen besser haben:
Die drei Säulen für einen gesunden, glücklichen
Verstand
- 58** Holen Sie sich Ihren Selbstwert zurück
- 72** Holen Sie sich Ihre Zeit zurück
- 92** Holen Sie sich die Macht über Ihr Glück zurück
- 109** Holen Sie sich Ihre eigene Kraft von den anderen
zurück
- 120** Holen Sie sich Ihre guten Gründe zurück
- 127** Holen Sie sich die Kontrolle über Ihr Gefühlsleben
zurück
- 138** 📖 Special: Ausflug in den Profibaumarkt:
Die zwei möglicherweise wichtigsten Werkzeuge
Ihres Lebens

- 145** Holen Sie sich Ihre Ziele zurück
- 158** Holen Sie sich die Kontrolle über Ihre
 Beziehungen zurück
- 171** Holen Sie sich Ihre guten Gefühle zurück
- 194** Holen Sie sich Ihre Fokussierung zurück
- 204** Holen Sie sich Ihr Leben von Ihren Eltern zurück
- 217** Befreien Sie Ihr Leben aus dem
 Erwartungsgefängnis
- 225** Holen Sie sich Ihre Erlösung zurück
- 233** Anleitung zum Unartigsein

Vorwort

Großes Logik-Kino in Ihrer Umgebung?

Ehe wir loslegen ein kurzer Umwelt-Scan: Kennen Sie zufällig jemanden, der einfach nicht damit aufhört, eine wirklich schlechte Sache zu machen, obwohl Sie mit ihm schon x-mal von allen Seiten durchleuchtet haben, was da abläuft und dass es ihm nur Ärger bringt?

Oder haben Sie schon mal erlebt, dass jemand sein Verhalten erkennt, versteht und bereut, Ihnen dann ein wirklich ernst gemeintes Versprechen gibt und es schon nächste Woche wieder bricht?

Vielleicht kommt Ihnen auch spontan ein Mensch in den Sinn, der Ihnen ständig seine Weltsicht aufdrücken will, obwohl sie so einseitig und stur ist, dass sich alle in der Umgebung beherrschen müssen, ihm nicht eine zu klatschen, damit er endlich aufwacht?

Oder kennen Sie jemanden, der ständig seinen Partner runtermacht und dennoch behauptet, da sei ganz viel Liebe?

Eventuell haben Sie auch schon jemanden erlebt, der wesentlich eine Familie gründet, obwohl er in Wahrheit immer frei sein wollte und auch die Wahl hätte, es anders zu machen.

Falls Sie so jemanden kennen, sind Sie in guter Gesellschaft. Denn jeder von uns kennt so jemanden, und manchmal sind wir sogar selbst diese Person.

Aber niemand macht etwas ohne Grund, und hinter jeder scheinbaren Unsinnigkeit verbirgt sich eine deutliche Logik mit klaren Zielen. Nur kostet uns diese seltsame Logik oft viel Kraft, Nerven, Zeit, Geld und vor allem auch Glück. Finden wir also heraus, wie das Ganze funktioniert, und holen uns die Kontrolle über diese wichtigen Bereiche unseres Lebens zurück.

Klingt logisch. Aber warum?

Als der gute alte Aristoteles im Jahr 350 v. Chr. im sonnigen Griechenland die »Kunst des Denkens« erfand, leitete er eine Revolution ein, die bis heute den Ablauf unserer Welt bestimmt. Ohne diese Revolution gäbe es keinen Mars-Rover, der uns fantastische Bilder über ferne Welten liefert, es gäbe vermutlich keine Demokratie und auch keine Handys und Computer. Über unser Universum wüssten wir ohne diese Revolution kaum mehr, als ein Fünfjähriger beobachten kann. Und vielleicht hätten wir uns tatsächlich schon selbst ausgerottet, wenn in unseren Köpfen nicht die durch Aristoteles eingeleitete Revolution wirken würde: *Wenn ich dies jetzt mache, wird zwangsläufig jenes herauskommen.*

Erst die altgriechisch »Logiké téchnē« genannte »Kunst des vernünftigen Denkens und Schlussfolgerns« – abgekürzt »Logik« – versetzt uns in die Lage, Fakten und ihre Folgen mittels Gedanken so aufeinander aufzubauen, dass wir im Kopf ganze Universen erschaffen können. Diese Konstruktionen können wir anschließend in aller Ruhe untersuchen und dann entweder in den Müll kicken oder per Experiment beweisen.

Für unser persönliches Alltagsleben liegt der Gewinn von Aristoteles' Entdeckung stark vereinfacht in dem Motto: *Erst nachdenken, dann Zusammenhänge erkennen, dann entscheiden und erst dann handeln.* Wenn wir erst darüber

nachdenken, was wir wirklich wollen, und uns dann überlegen, ob uns eine Handlung dem Ziel auch wirklich näher bringt, werden wir weniger »falsche« Entscheidungen treffen. Das ergibt weniger unglückselige Handlungen und am Ende ein glücklicheres Leben. Klingt eigentlich ganz einfach. Ist es auch, wenn wir ein paar Störenfriede beseitigen.

Die Logik-Zerknaller in unserem Leben

Unser gutes und logisches Denken befindet sich immer im Visier einiger kleiner Scharfschützen, die nichts lieber tun, als eine Idee, einen guten Vorsatz oder ein konkretes Handeln bei der nächsten Gelegenheit zu zerballern. Manche treiben sich irgendwo da draußen herum, andere sitzen in uns selbst.

Denn in demselben Kopf und Körper, in dem gute Gedanken und Vorsätze wohnen, leben zum Beispiel auch Gefühle, Triebe und Emotionen. Sie alle wollen leben, sich ausbreiten, um Vorrechte kämpfen und manchmal vollkommen unsachliche Dinge tun, selbst dann, wenn es uns oder anderen am Ende Schaden zufügt. So schön unsere »menschliche Vielfalt« ist, so lästig kann diese auch manchmal sein.

Gute-Entscheidungen-Zerballerer haben in unserem privaten Leben meistens mehr Spielfläche als im beruflichen Umfeld. Privat lassen wir los, beruflich reißen wir uns zusammen. Darum können wir beruflich richtig brillant sein und gleichzeitig in unserer Familie rettungslosen Mist bauen.

Doch alles im Universum folgt einer Logik, auch der Mist. Wir müssen nur herausbekommen, wie das genau funktioniert, und es dann verändern.

Mein Leben zurückholen?

Es gibt Umstände, die Ihnen buchstäblich Ihre Lebenskraft und Lebenszeit wegfressen. Tag um Tag, Monat um Monat verlieren Sie an einer Sache, einem Zustand, einer Idee oder einem Menschen Teile von Ihrem Leben. Manches davon lässt sich vielleicht nicht vermeiden oder umkehren. An anderen Stellen hingegen könnten Sie sich definitiv etwas zurückholen, haben es aber bislang noch so stehen lassen. Und wieder andere Lebenskraftfresser sind Ihnen noch gar nicht so recht bewusst. Doch das alles können Sie ganz leicht ändern. Ab jetzt holen Sie sich zurück, was Ihnen gehört.

Warum tun Menschen völlig absurde Dinge?

Leila, eine junge intelligente Schweizerin im besten Alter, mit einem sicheren Beruf und finanziell unabhängig, trifft sich eines Nachmittags mit ihrer Freundin.

»Ich kann meinen Partner nicht mehr ertragen«, sagt sie.

»Er ist überheblich, ignorant und dominiert mich. Am Anfang war er mal ganz nett, aber heute finde ich ihn einfach nicht mehr attraktiv, nicht männlich und auch nicht besonders schlau. Es schüttelt mich schon bei dem Gedanken, neben ihm im Bett zu liegen. Ich will keinen Tag länger mit ihm leben, das weiß ich wirklich sicher.«

Ihre Freundin macht, was gute Freundinnen machen. Sie stimmt ihr zu und ermutigt sie. So gerüstet geht Leila nach Hause und packt in Windeseile ihre wichtigsten Sachen in zwei Koffer. Es ist keine Kurzschlusshandlung, sie hatte das schon lange immer wieder vor, und nun ist die Zeit wirklich gekommen. Noch während sie packt, kommt ihr

Partner nach Hause. Leila versteckt die Koffer schnell unterm Bett und startet eine Diskussion über die Beziehung. Wieder einmal. Am Ende der Diskussion landen beide im Bett. Wieder einmal. Sie verschiebt ihren Plan mit dem Verlassen auf später, aber es gibt kein Später, denn kurz darauf stellt sie fest, dass sie schwanger ist. Von dem Mann, den sie verlassen wollte, weil schon der Gedanke, neben ihm im Bett zu liegen, sie schaudern lässt.

Also beschließt sie, das Kind zu behalten und mal zu sehen, wie es weitergeht. Zwei Jahre später ist sie mit dem zweiten Kind schwanger. Noch immer ekelt sie sich vor ihrem Partner, lässt sich dominieren und sich Vorschriften machen, etwa beim Geldausgeben für Dinge, die ihr etwas bedeuten und die er unterbinden will. Bald darauf reden sie über ein mögliches drittes Kind und ein Haus, das sie gemeinsam kaufen könnten.

Wenn man die Geschichte von Leila in dieser Kürze liest, klingt sie so seltsam und unverständlich, dass eigentlich nur eine Frage im Raum hängt: Warum in aller Welt macht jemand so etwas? Ohne jede Not? Entgegen aller Logik, entgegen jeder Erkenntnis und komplett entgegen dem eigenen Weg zu einem guten, glücklichen Leben?

Sie könnten nun sagen: *Na ja, weil die Dummen eben nie aussterben.* Aber viele Menschen, die so handeln, sind nicht dumm. Manche sind sogar sehr intelligent und tun dennoch sehenden Auges unglückselige Dinge. Und das nicht mal aus dem Affekt heraus, sondern mit Vorbereitung und mit wirklich ausreichend Zeit, um darüber nachzudenken. Und wenn sie diese Dinge getan haben, fahren sie sogar noch damit fort und wiederholen denselben Fehler zweimal, dreimal oder häufiger.

Warum?

Wann soll man *Mach ich!* und wann *Mach ich nicht!* sagen? Wann ist es richtig, einem Impuls oder einer Idee zu folgen, einen Gedanken oder Plan logisch durchzuziehen? Und wann ist es richtig, es lieber bleiben zu lassen? Und warum fällt uns manche Entscheidung derart schwer, dass unsere Unentschlossenheit lange Zeit den betreffenden Bereich unseres Lebens regelrecht lahmlegt?

Wo nimmt uns etwas Teile von unserem Leben weg? Und wie holen wir uns diese Teile zurück? Das ist eine der Fragen, auf die wir zusammen Antworten finden werden.

Holen Sie sich Ihre guten Gedanken zurück

Gute Gedanken zurückholen? Ja, das wäre schön, aber ich befürchte, das Leben hat da schon ein wenig Schaden angerichtet. Wenn Sie erlebt hätten, was ich erlebt habe ... Da kann man ein Buch drüber schreiben. Ich glaube nicht, dass man so einfach wieder vertrauen und lieben und die sonnige Seite sehen kann, wenn man manche Menschen und das Schicksal näher kennengelernt hat.

Ja, das ist verständlich, aber schreiben Sie bloß nicht das berühmte »Buch drüber«. Denn danach wird nichts besser, was wahrscheinlich der Grund dafür ist, warum Sie es noch nicht getan haben.

Niemand will wirklich gerne lesen oder hören, was Sie Schlechtes erlebt haben, weil wir alle selbst genügend Säcke voll davon im Keller stehen haben. Wir wollen wissen, wie wir das Schlechte loswerden. Also erzählen Sie uns Ihre Geschichte, wie Sie es losgeworden sind. Wie haben Sie es geschafft, ein gutes Leben in einer Welt hinzubekommen, die es liebt, Knüppel zwischen die Beine von Optimisten zu werfen? Falls es noch nicht so weit ist, beginnen Sie jetzt mit dieser Geschichte. Erschaffen Sie die Geschichte, wie Sie sich Ihr gutes Leben zurückgeholt haben und wie Sie es für immer bei sich behalten.

Weil alle Geschichten immer mit Gedanken anfangen und Gedanken auch immer irgendwie mit allem verknüpft sind,

was wir erleben, können wir Ihre Geschichte sehr gut mit Ihren Gedanken beginnen.

Gehirnautobahnen und wie Sie sich gute Gedanken zurückholen

Der amerikanische Professor Dr. Eric Kandel ist ein betagter Mann österreichischer Herkunft, den seine Freunde als geselligen Menschen mit ausgeprägtem Sinn für Humor bezeichnen. Wenn irgendwo im Raum jemand lacht, ist er ganz sicher mit dabei. Privat sammelt Dr. Kandel expressionistische Gemälde, und als Folge dieser lebenslangen Leidenschaft sieht sein privates Haus inzwischen wie eine persönliche Kunstgalerie aus.

Trotz seines hohen Alters ist Dr. Kandel noch immer einer der bedeutendsten Gehirnforscher unserer Zeit. Im Jahr 2000 erhielt er mit 70 Jahren für eine bahnbrechende Entdeckung den Medizin-Nobelpreis. Kandel wies im Lauf seines Lebenswerks unter anderem nach, wie in unserem Gehirn ein Gedanke entsteht, woraus er sich ganz genau zusammensetzt und was ihn am Leben erhält oder verblasen lässt.

Wenn Sie in diesem Moment einen neuen Gedanken denken, verbinden sich in Ihrem Gehirn Synapsen miteinander. Das Ende einer Nervenbahn dockt wie mit einem Magnetverschluss an ein anderes an und dieses an ein weiteres und so fort. Das fertige Nervennetz sieht am Ende aus wie eine kleine 3-D-Landkarte mit Autobahnen, Landstraßen und Nebenstraßen. Die Lage dieses Gebildes wird ebenfalls abgespeichert. Sobald Sie den Gedanken brauchen, steuert ein Teil Ihres Gehirns das Gebilde an, schickt einen Stromimpuls hindurch – und voilà: Sie haben Ihr

Bild, Ihre Erinnerung, Ihre Meinung oder Ihr Wissen vor Ihrem inneren Auge. Letztlich rufen Sie einen Gedanken also ganz ähnlich ab wie die Daten von einer bestimmten Stelle auf einer herkömmlichen Computerfestplatte.

Doch wie wir alle wissen, sind Gedanken, Erinnerungen, Ansichten, Wünsche, Befürchtungen oder Meinungen nicht in Stein gemeißelt, sondern eine ziemlich variable Angelegenheit. Manche werden im Lauf der Zeit immer stärker – oder immer schlimmer. Andere Gedanken, Erinnerungen oder Ideen werden – leider oder Gott sei Dank – immer schwächer.

Oft denken = stärker glauben

Dr. Kandels Untersuchungen wiesen nach, dass die Nervenverbindungen zu einem Gedanken immer stärker und stabiler werden, je öfter wir den Gedanken denken. Gleichzeitig werden Gedanken, die wir weniger oft denken, immer schwächer, bis sie schließlich verschwinden. Am schnellsten verlieren sich alte Gedanken, wenn sie mit einer gegenteiligen Information überschrieben werden. Für unseren Alltag stecken in diesen Forschungsergebnissen zwei wichtige Gesetzmäßigkeiten.

- ▶ **Ein starkes gutes Erlebnis** oder viele einzelne gute Gedanken in Wiederholung können schlechte Erfahrungen und Gefühle löschen. Das ist sehr gut! Wenn wir also Menschen und Situationen immer wieder die Chance geben, uns etwas Gutes zu zeigen, wird unser eigenes Gedankenleben heil und glücklich werden.
- ▶ **Ein starkes schlechtes Erlebnis** oder eine häufig erinnerte Angst kann umgekehrt unsere eigentlich positiven Sichtweisen überschreiben, bis von dem Guten in unserem Kopf fast nichts mehr übrig ist. Je mehr wir über das

Schlechte nachdenken, umso dicker werden die Nervenstraßen dazu.

Entscheidend für unsere Weltsicht und Gefühlslage ist also nicht, was wir im Moment oder gestern oder morgen *vernünftigerweise denken*. Entscheidend ist das, was uns einfach nicht loslässt, sodass wir es andauernd denken *müssen*. Einfach nur, weil wir es sehr oft denken, gewinnt es letztlich Einfluss über unser Leben.

Folgende Erlebnisse manipulieren zum Beispiel Ihre guten Gedanken:

- ▶ Wenn Sie sich ständiges Gemecker oder Gejammer anhören müssen: Das brennt sich in Ihren Kopf ein, ob Sie wollen oder nicht. Je häufiger, desto stärker.
- ▶ Wenn Sie von jemand anderem ständig hören, was wohl gut und richtig für Sie wäre.
- ▶ Wenn Sie bei jedem guten Gedanken Gegenargumenten ausgesetzt sind: So kann Ihr guter Gedanke nie eine starke Autobahn bilden.
- ▶ Wenn Sie eine schlechte Erfahrung hatten und von diesem Moment an ständig darüber nachdenken: Das verstärkt die Wirkung der schlechten Erfahrung deutlich und tötet buchstäblich die bisherigen guten Erfahrungen in Ihrem Gehirn ab.
- ▶ Wenn Sie immer nach Fehlern oder Unvollkommenheiten suchen: »Halbleer« ist tatsächlich eine Sichtweise, die sich selbst erfüllt, je länger man sie denkt.
- ▶ Auch wenn jemand mit seinen Sprüchen in Ihr Gehirn eindringen will, brennen sich diese regelrecht ein: Oft sind diese Sprüche simpel und gefühlsgeladen, das merken Sie sich leicht und denken es dann oft. Aber deshalb ist es noch lange nicht wahr oder gut.



*Sie können denken, was Sie wollen. Das ist Ihr freier Wille.
Was Sie oft denken, wird stärker werden.
Das ist Biochemie.
Treffen Sie bewusste Entscheidungen.
Ganz besonders darüber, was Sie ab sofort aufhören
zu denken.*



Immer schön verzichten? Klang logisch – war es aber nicht

Verlassen wir die Königliche Akademie in Schweden mit ihrem Medizin-Nobelpreis des Jahres 2000 und begeben uns von dort aus 2528 Jahre zurück an das Ufer des Neranjara-Flusses in Nordindien. Im Schatten einer Pappelfeige sitzt ein 35-jähriger Mann, so ausgehungert, dass man mit etwas Druck des Zeigefingers auf den Bauch seine Wirbelsäule ertasten könnte. Seit er vor sieben Jahren einen Palast mit Eltern, Frau und Kind samt seines Adelstitels hinter sich gelassen hat, versucht er als wandernder Asket in der Meditation herauszufinden, wie er seine rastlosen, ständig fragenden und an jeder Antwort zweifelnden Gedanken loswerden kann. Auf seiner verzweifelten Suche ist er in seinen Auffassungen inzwischen so radikal geworden, dass ihn vor Kurzem auch seine fünf letzten Freunde und Mitpilger im Zwist verließen. Seit 49 Tagen sitzt er nun allein unter diesem Baum und unternimmt einen weiteren von ungezählten Anläufen. Doch dieser Tag ist anders. Er wird die Belohnung für sein langes Darben sein.

Der Mann mit dem Namen Siddharta Gautama stirbt. Jeder Gedanke, den er bislang gedacht hat, jede Überzeugung, der er gefolgt ist, jede Erklärung, die er gehört hat, und jede Sichtweise, die er versucht hat zu verstehen, zerreißen gleichzeitig – wie tausend morsche Leinensegel in einer Sturmbö. In dem Zustand des gleichzeitigen völligen Zerreißens aller Gedanken kann ein Mensch nicht weiter existieren. Was das Gehirn nicht überlebt, überlebt auch der Körper nicht. Genau dieser Zustand wäre das so lang ersehnte, lohnende Ende einer entbehrungsreichen Reise gewesen, die den Verzicht auf alles und jedes über alle natürlichen Grenzen hinaus getrieben hatte.

Doch Siddhartas malträtiertes Körper bleibt wie durch ein Wunder am Leben. Als das Bewusstsein in ihn zurückkehrt und Siddharta die Augen öffnet, erblickt er den Fluss Neranjara nicht mehr als Fragender, sondern als Wissender. Buddha, »der Erwachte«, ist geboren.

Nun, da alle Antworten in vollkommener Klarheit in ihm sind, er jeden Winkel des menschlichen Geistes und alles darüber hinaus erlebt und verstanden hat, erinnert er sich an seine verlorenen Gefährten. Er sucht und entdeckt sie in einem nahe gelegenen Park. »Ich habe es gefunden, ich weiß jetzt alles«, sagt er. Und: »Es ist alles ganz anders, als wir dachten.« Einen Moment begegnen die fünf dem Abtrünnigen misstrauisch und ablehnend. Doch als sie in seine Augen sehen, erkennen sie, dass er die Wahrheit spricht. Sie hören seine erste Rede und werden seine ersten Schüler.

Es geht, so berichtet ihnen Buddha, nicht um die Entbehrung. Es geht darum, die richtigen Dinge auf die richtige Weise zu machen und die Kraft des eigenen Geistes zu erkennen und nutzen zu lernen. Für die nächsten 45 Jahre

geben er und seine Schüler das Wissen für ein gutes und von Leiden befreites Leben in ganz Indien weiter. Dieses Wissen wächst und verbreitet sich über alle Zeiten und Grenzen hinaus. Aus Dankbarkeit gegenüber Siddharta dafür, dass er es freiwillig auf sich genommen hat, in seinen Körper zurückzukehren, feiert man in Asien noch heute das »Lichterfest«.

Was uns das heute nützt, wenn wir unser Leben und Glück selbst bestimmen möchten

Eine von Buddhas großen Erkenntnissen lautet: »Du selbst bist es, der diese Welt erschafft. Mit deinen Gedanken. Jeden Tag.«

Könnten wir von einem Punkt hinter unserem Kopf durch unser Gehirn hindurch in die Welt blicken, würden wir erkennen, dass die Welt durch den Verstand hindurch betrachtet ganz anders aussieht, als wenn wir sie direkt betrachten. Sie wird erheblich verfremdet. Unsere Gedanken wirken wie ein Filter und gleichzeitig wie ein Illusionstheater. Als Filter werfen sie erwiesenermaßen über 99 Prozent aller vorhandenen Informationen in den Müll. Das überlebende Prozent wird mittels Erinnerungen, Erfahrungen, Befürchtungen, Wünschen und Fantasie zu unserem »Weltbild« aufgeblasen. Lebte Buddha heute als Wahrnehmungspsychologe, würde er seine Erkenntnis von damals wahrscheinlich präziser ausdrücken: »Du selbst bist es, der deine innere Welt zu 99 Prozent erschafft. Mit deinen Synapsen. In jeder Zehntelsekunde.«

Gut, und was machen wir jetzt mit diesem Wissen? Erschaffen natürlich, anders geht es ja nicht, das tun wir ja bislang ohnehin schon. Nur können wir eben *absichtlich* erschaffen, oder wir können alles einfach laufen lassen und uns

am Ende so heftig wundern, dass wir »ein Buch drüber schreiben« möchten, was uns so widerfahren ist.

Absichtlich zu erschaffen, wo immer es möglich ist, wäre ein guter Weg, wie Sie am Ende im Rückblick zu einem wirklich schönen Buch über Ihr Leben kommen.

Angenommen Ihre Gedanken erschaffen wirklich Ihre Welt – wie machen die das genau?

Wenn Sie mit Gedankenkräften arbeiten möchten, um etwas zu erreichen, loszuwerden, zu verbessern oder einfach zu verändern, dann brauchen Sie einen grundlegenden Werkzeugkasten an Wissen darüber, was bestimmte Gedanken in Ihrem Kopf entstehen lässt und was diese dann anstellen. Dafür brauchen Sie keine Psychologie, sondern nur eine gute Beobachtungsgabe, gesunden Menschenverstand und einen kleinen Forscher in sich.

Haben Sie das? Prima, dann los!

Machen wir gleich mal etwas Praktisches.

So holen Sie sich Ihre guten Gedanken zurück

Gute Gedanken zurückzuholen, bedeutet: schlechte raus und gute rein. Also beginnen wir genau damit. Suchen Sie sich einfach aus den folgenden beiden Ideensammlungen einen schlechten Gedanken zum Rauswerfen und einen guten Gedanken zum Reinholen aus. Eine Idee aus jeder Sammlung genügt schon, wenn es mehr sind, ist das auch prima. Sie können die einzelnen Punkte auch nur ankreuzen, dann müssen Sie nichts schreiben und vergessen trotzdem nicht mehr, was Sie verändern möchten. Sie wissen schon, die Synapsen reißen ja gerne wieder, wenn man etwas nur einmal denkt ...

So verhindern Sie die Wirkung schlechter Gedanken

- ▮ Halten Sie von Menschen deutlichen Abstand, die schlecht reden oder denken. Denn Sie können nicht vermeiden, dass Ihr Gehirn das alles abspeichert, es sei denn, Sie hören es erst gar nicht.

Von _____ halte ich künftig Abstand. Der kriegt meinen Kopf nicht mehr.

- ▮ Geben Sie bei bestimmten Ereignissen und Themen immer wieder den Sokrates: Kann schon sein, aber »Ich weiß, dass ich nichts weiß«. So knüpft Ihr Gehirn gar nicht erst negative Synapsenketten, die Sie später nicht mehr loswerden.

Bei _____ (Name) steige ich künftig nicht mehr ein, wenn er/sie wieder mal was meint.

- ▮ Nehmen Sie bestimmte Ereignisse ganz bewusst »aus der Wertung«. Es war ein Kapitel Ihres Lebens, aus dem Sie etwas lernen können, geht aber nicht in die Wertung über die Welt oder über Sie selbst ein.

hab ich erlebt. Ist aber egal.

- ▮ Wenn jemand ständig negative Dinge wiederholt und Sie gerade keinen Abstand nehmen können, geben Sie Ihrem Verstand eine Lösung an die Hand. Zum Beispiel: »Diese Gedanken sind leider gerade krank.« Wenn Sie die negativen Gedanken als krank einstufen, übernimmt Ihr Unterbewusstsein sie nicht so leicht, und sie hinterlassen weniger Spuren in Ihrem Kopf.

Folgende Gedanken gehören leider ins Krankenhaus:

- ▶ Unterbrechen Sie Negativschwätzer und Dummredner, sobald sich das Gesagte beginnt, in Ihr Gehirn einzubrennen. Das ist Ihr gutes Recht auf Selbstschutz. Die meisten von denen sind das gewöhnt und nehmen es nicht lange krumm.

Zum Beispiel der hier: _____ (Name)

- ▶ Üben Sie sich bei negativen Nachrichten oder Meinungen im Unerheblichkeits-Staunen: »Was es alles gibt, das mit mir nichts zu tun hat.« »Unerheblich« ist ein sehr guter Gedankenstempel. So wird keine neue Meinungs-Autobahn angelegt.

Erstaunlich und auch nervig, aber unerheblich für mich:

So verstärken Sie die Wirkung guter Gedanken

- ▶ Erinnern Sie sich, wie positiv Sie vor einer negativen Erfahrung über eine Sache gedacht haben. Denken Sie diese Gedanken im Wortlaut immer wieder.

Früher habe ich das immer so gesehen:

Und das war gut!

- ▶ Überlegen Sie bei allem scheinbar Schlechten, was die gute Seite daran ist. So legen Sie parallel zur negativen

Erfahrung ein gutes Gedankennetz an, das Sie später wieder abrufen können.

Das Gute an der Sache ist:

- ▮ **Erinnern Sie sich daran, dass Sie sich die Welt so machen können, wie sie Ihnen gefällt, und nicht so machen müssen, wie es jemand sagt. Weil Menschen immer nur Meinungen äußern und keine absoluten Wahrheiten, können Sie das auch tun.**

Ich mach mir meine Weltsicht so:

- ▮ **Suchen Sie Menschen, die so ticken wie Sie. In Vereinen, Verbänden, Gruppen oder eben einfach als Freunde. Besonders aber als Lebenspartner.**

Solche Menschen hab ich hier:

- ▮ **Die kostenlosen Nachrichtenmedien strotzen geradezu vor negativen Gedanken, weil es deren Aufgabe ist, auf Missstände hinzuweisen, und ein Skandal mehr Zugriffe bekommt als eine Lösung. Schützen Sie Ihr Gehirn, indem Sie auch »gute« Medien wie Zeitschriften lesen. Die kosten manchmal zwar etwas, aber das ist es für Ihre Gedanken und für Ihr eigenes Wohl wert.**

Mach ich doch, ich lese gerne:

- ▶ Sagen Sie sich und anderen: »Ich habe das Recht, die Dinge so zu sehen, wie ich es will, und ich sehe sie in gutem Licht.«

Und dem hier sag ich das besonders:

- ▶ Erinnern Sie sich, dass sich fast alle Menschen eigentlich nur Mühe geben, ihr Leben als Mensch irgendwie hinzubekommen. Suchen Sie danach, wo jemand diese Aufgabe gut macht, und erkennen Sie das an, statt Kritik zu üben. Kritisieren ist einfach, jeder kann das, weil wir alle ständig Fehler machen. Aber Gutes zu suchen, ist eine echte Aufgabe, die zugleich Ihre eigenen guten Gedanken verstärkt.

Sowieso! Ich lobe immer wieder



» Was ich einmal beschlossen habe,
setze ich auch um.
Darum beschließe ich die Dinge immer so,
dass ich sie auch schaffen kann.«





CHECKLISTE

Gute Gedanken zurückholen

- Ich habe den grundlegenden Beschluss gefasst, an jeder Situation immer auch das Gute zu finden.
- Ich habe das schlechte Gewissen zum Thema »Fehler« abgelegt, weil es in Wahrheit einfach nur Versuche zum Besserwerden sind.
- Ich hole mir Glücksgefühle, aber ich entscheide selbst darüber, wie ich das mache.
- Meine Gedanken über mich selbst sind unabhängig vom Lob oder Tadel anderer.