

Die Gedanken



Ein Gedanke ist schnell gedacht. Ein Gedanke kommt und wird von einem neuen Gedanken abgelöst. Wir denken ständig, ohne dass wir aktiv etwas dafür tun. Das Denken macht sich selbstständig. Wovon viele nichts wissen, ist die Macht und Kraft, die hinter den eigenen Gedanken stecken. Viele denken einfach so vor sich hin. Sie lassen ihren Kopf denken, was er will, ohne zu wissen, welche Auswirkungen das auf ihr Leben hat. Heute weiß ich, dass das Denken die erste Anlaufstelle ist, wenn man das eigene Leben verändern möchte. Entdecke in diesem Artikel die Macht deiner Gedanken.

Ich kann auch bestätigen, dass die Erlebnisse und Situationen – sei es Glück oder Pech – zum größten Teil von den eigenen Gedanken abhängig sind. Hinter den Gedanken steckt eine enorme Kraft. Und es steht in der Verantwortung eines jeden Menschen, diese Macht sinnvoll einzusetzen. In diesem Artikel wollen wir uns in 3 Praxisbeispielen anschauen, welche Rolle die Macht der Gedanken besitzt: Die Parkplatzsuche, die Gehaltserhöhung und die Suche nach liebevollen Menschen. Du bist noch nicht von der Macht deiner Gedanken überzeugt? Sehr gut! Schau dir einmal dein Leben und deine Situation an. Und dann schau dir genau deine Gedanken an, die du über den Tag hinweg hast. Gibt es da nicht Ähnlichkeiten, Beziehungen oder sogar Übereinstimmungen? Wenn du mit deiner jetzigen Lebenssituation unzufrieden bist, wirst du wahrscheinlich auch unbewusst destruktive Gedanken haben, die dafür verantwortlich sind. Du erkennst destruktive Gedanken daran, wenn diese etwas Negatives über dich, über andere oder über deine Umwelt aussagen. Egal ob deine Gedanken “gut” oder “schlecht” sind, sie wirken sich aufgrund ihrer Macht immer auf dein Leben aus. Der Weg besteht darin, sich seine Gedanken bewusst zu machen, um das zu erhalten, was man im Leben wirklich will.

Gedanken formen unser Leben

Wenn ein Mensch seit langer Zeit folgende Gedanken hat: „Ich bin hässlich! Ich bin doof! Ich bin ein Pechvogel!“, dann hat er damit (leider) Recht.

Wir machen uns zu dem, was wir über uns denken.

Ändert der Mensch nun seine Wort und sagt: „Ich gefalle mir! Ich freue mich über meine Talente! Ich habe es verdient, vom Glück beschenkt zu werden!“, dann hat er auch damit Recht. Denn wir machen uns zu dem, was wir über uns denken.

Wie entfalten Gedanken ihre Kraft?

Natürlich wird dieser Mensch nicht von heute auf morgen mit Glück überhäuft. Seine Gedankenveränderung befindet sich nämlich noch im bewussten Denken. Aber das Umkehren der Gedanken ins Positive ist ein wichtiger Anfang! Der nächste Schritt ist das Einprägen und Bestätigen dieser Gedanken, sodass man sich selbst davon wahrhaftig überzeugt und es auch glauben kann. Dann werden diese neuen Glaubenssätze ins Unterbewusstsein transportiert, wo sie ihre wahre Kraft entfalten; und wahrhaftig das Glück wie ein Magnet anziehen können. Wir machen uns selbst zu dem, was wir über uns denken. Wir gestalten unser Leben nach dem, was wir darüber denken. Wir ziehen die Art von Menschen in unser Leben, was wir über die Menschen denken.

Wenn du jetzt sagst: „So ein Quatsch, das kann nicht sein“, dann gebe ich dir damit Recht. Denn wie du ganz oben schon gelesen hast, bestimmst du selbst mit deinen Gedanken, was in deinem Leben abgeht. Wer die Idee spannend findet, dass das eigene Leben maßgeblich von den Gedanken beeinflusst wird und beeinflussbar ist, der darf das dies gerne mal überprüfen! Die Kraft der Gedanken funktioniert immer. Egal, ob du dir einen Parkplatz wünschst, eine Gehaltserhöhung oder einfach nur liebevolle Beziehungen zu Menschen. Die Hauptsache ist, dass wir uns die Wünsche nicht nur vorsagen, sondern uns tief im Innern auch davon überzeugen. Und das dürfte wohl größte Herausforderung sein. Nicht unser bewusstes Denken ist maßgeblich für die Kraft unserer Gedanken verantwortlich, sondern unser Unterbewusstsein. Über das Bewusstwerden unseres Selbst, können wir uns unser Unterbewusstsein immer mehr bewusst machen und verändern. So entfalten wir unsere wahre Kraft und können unser Leben bewusst steuern. Es folgen nun 3 Beispiele, wie du deine Macht der Gedanken in bekannten Lebenssituationen bewusst einsetzen kannst.

Der Parkplatz

Bei einem Parkplatz ist da noch etwas einfach. Bevor ich losfahre, spreche ich den Wunsch aus. Im Geiste stelle ich mir noch vor, wie ich in die freie Parklücke hineinfahre. Ich versuche zu fühlen, wie das ist, wenn ich nicht lange suchen muss, sondern auf Anhieb fündig werde. Es fühlt sich gut und ich bin froh. Gefühle und Visualisierungen sind wichtig, sie verstärken unseren Wunsch im Unterbewusstsein.

Die Gehaltserhöhung

Bei einer Gehaltserhöhung wird es schwieriger. Das liegt meist nur daran, weil wir es uns selbst meist nicht wert sind oder unser Unterbewusstsein eine andere Meinung hat. Wenn wir selbst unsere Leistungen und unser Können würdigen, wird das auch kein anderer tun. Alles beginnt also bei uns selbst; bei unseren Gedanken. Wenn ich die Gehaltserhöhung haben möchte, beleuchte ich erstmals alle Gedanken über mich selbst. Was denke ich den lieben langen Tag über mich? Sage ich mir, dass ich gute Arbeit leiste und dass ich es verdient habe? Falls nicht, sollte ich mir mal alle Gedanken aufschreiben und bei negativen Gedanken nachforschen, aus welchen (Kindheits-) Traumata diese stammen. Viele von uns wurden in ihrer Kindheit nämlich auf Pech, Zweifel und Selbsthass programmiert. Diese Praxis wurde in den letzten Jahrzehnten von Generation zu Generation weitergegeben. Menschen, die in einem Umfeld voller „Negativdenker“ groß geworden sind, haben es ein wenig schwieriger, die ersten Erfolge mit der Kraft der Gedanken zu erzielen. Und das ist gut, denn genau dafür sind wir hier: Um zu lernen, wie wir unsere Gedankenkraft richtig einsetzen können! Negative Gedanken gehen lassen

Wenn ich meine Gedanken aufgearbeitet habe und weiß, was ich denke und wie diese zustande gekommen sind, kommt der nächste Schritt. Destruktive Gedankenmuster kann ich

jetzt besser verstehen und somit auch „gehen lassen“, wenn ich sie nicht mehr haben möchte. Dazu muss ich mir aber auch klar machen, was ich stattdessen haben möchte. Ich kann also damit beginnen, aktiv an meinem Selbstwertgefühl zu arbeiten. Wenn ich gute Arbeit geleistet habe, lobe ich mich. Ein Lob von außen versuche ich anzunehmen. Es geht auch viel über den Körper. So solltest du auch das schätzen, was dich durch die Welt trägt und was dir das Leben überhaupt ermöglicht. Du bist schön, so wie du bist. Und deshalb darfst du auch deinen Körper loben und lieben. Auch Körperteile im Speziellen und die vielen Funktionen, die er ohne dein Zutun von selbst erledigt. Wenn du dich immer mehr akzeptieren und lieben kannst, verstärkst du deine Kraft der Gedanken, um Positive Dinge in dein Leben zu ziehen. Liebe ist der universelle Weg für mehr Fülle im Leben. Erinnerung: Die Kraft deiner Gedanken funktioniert immer, egal ob du Gutes oder Schlechtes denkst, du ziehst das in dein Leben, woran du denkst. Nutze deine Macht der Gedanken also bewusst und wähle weise, worauf du deine Aufmerksamkeit und Energie richtest.

Das aktive Wünschen

Sobald du damit über die Zeit hinweg dein Selbstwertgefühl steigern konntest, kannst du dich an das aktive Wünschen machen und die Kraft der Gedanken stärker nutzen. Wichtig ist, dass du realistische Ziele aussuchst. Wenn du 1.000 Euro verdienst, ist eine Gehaltserhöhung auf 5.000 Euro ein unrealistischer Schritt. Dein Wunsch sollte möglich und greifbar sein. Du kannst also mit 1.250 Euro Einkommen beginnen. Und was visualisiert du? Natürlich! Du stellst dir das Gespräch mit deinem Chef vor, wie du ihm selbstbewusst erklärst, dass du ein höheres Gehalt für angemessen empfindest, nachdem du ihm von den Vorteilen erzählt hast, die er durch dich hat. In der geistigen Vorstellung (Visualisierung) muss übrigens nicht der Chef in Person sein, der aktuell dein Chef ist. Es kann nämlich sein, dass du für dein neues Wunschgehalt in eine andere Firma wechseln musst, die deine Leistungen dann auch anerkennt.

Wenn sich Menschen verändern, verändert sich meist auch ihr Umfeld. Sträubt sich das Umfeld gegen die Veränderung, ändert der Mensch sein Umfeld. Denn der Mensch, will sich entfalten.

Liebevollen Beziehungen

Kommen wir nun zum schwierigsten Beispiel: Das eigene Umfeld mit liebevollen Menschen besetzen; inklusive Partnerschaften. Wer träumt nicht von der großen Liebe und von Freunden, die in jeder Situation zu einem halten und einen bedingungslos respektieren? Wer hier einfach nur im Außen versucht jemanden zu finden, ohne den eigenen Keller zu reinigen, wird niemals das auf Dauer finden, was er sich wünscht.

Alles beginnt bei dir selbst. Wir können nur die Liebe erfahren, die wir auch für uns selbst empfinden.

Auch wenn wir Menschen begegnen, die uns wahrhaftige Liebe zeigen, so können wir sie nicht erkennen und nicht annehmen. Wir müssen erst uns selbst annehmen und lieben. Erst dann können wir die Liebe von außen annehmen. Auch in diesem Fall können wir wieder damit beginnen, uns alle destruktiven Gedankenmuster bewusst zu machen, die der Selbstliebe im Weg stehen.

Die Sache ist die, dass du immer die Menschen in dein Leben ziehst, die so sind wie du.

Ohne Selbstliebe sieht der Ablauf doch immer so aus: Zwei Menschen, die von einer perfekten Partnerschaft träumen und ein Idealbild des Partners im Kopf haben, finden zusammen. Beide versuchen aufgrund des fehlenden Selbstwertgefühls den anderen zu verändern, zu „verbessern“, um ihn dem Idealbild ähnlicher zu machen. Man streitet und trennt sich irgendwann, um die (endlose) Suche nach dem „perfekten Partner“ fortzuführen. Die Lösung

ist, erstmal selbst so zu werden, wie man sich den Partner wünscht. Erst dann, wirst du die Menschen in dein Leben ziehen, die du auch wirklich haben willst. Andere Menschen sind nichts weiter als ein Spiegel der eigenen Gedanken.

Wer in emotionalen Situationen, die der Beginn eines Streits sein können, bewusst genug ist und dies erkennt, hat Möglichkeit sein Verhalten zu reflektierend und zu überdenken. Viele Menschen leben aber größtenteils unbewusst und werden von ihren spontanen Emotionen geleitet. Bewusstsein bedeutet, zu wissen, warum gerade diesen Handgriff macht; zu wissen, warum gerade diesen Satz gesagt hat. Erst dann lassen sich die eigenen Gedanken bewusst steuern und leiten. Ein gewisses Maß an Selbst-Bewusstheit und Kontrolle über das eigene Denken halte ich für unabdingbar, wenn man seine Macht der Gedanken für das einsetzen möchte, was man wirklich haben möchte.

Was mir bei dieser Bewusstwerdung hilft, ist das Sein im Hier und Jetzt, um das ständige Hintergrundrauschen des Denkens zu unterbrechen. Um diesen Zustand zu wahren, ist Meditation ein guter Weg. Das Buch, welches mich auf meinem Weg der Bewusstseinsweiterung begleitet hat, ist „Neue Erde“ von Eckhart Tolle. Meditation gehört heute zu meiner täglichen Praxis und ich bin sehr dankbar, dieses „Erwachen aus der Unbewusstheit“ erleben zu dürfen. Über die Macht der Gedanken habe ich auch in meinem Buch „Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte“ geschrieben; das Kapitel dazu heißt „Wie wir unsere Wirklichkeit erschaffen“. Heute weiß ich, dass die eigenen Gedanken eine große Bedeutung haben. Sie sind wahrscheinlich das machtvollste Instrument, das ein Mensch besitzt.