

Gedanken kontrollieren lernen: So sorgst du für Ruhe!

Gedanken können ein unangenehmes Thema sein, weshalb manche Menschen sich dazu entschließen, einfach ihre Augen vor ihnen zu verschließen, anstatt zu lernen, sie zu kontrollieren. Hier erfährst du, warum es wichtig ist, Kontrolle über seine Gedanken zu haben, welche Formen sie annehmen können und wie du lernen kannst, sie zu kontrollieren.

Warum du lernen solltest, deine Gedanken zu kontrollieren

Unsere Gedanken sind ein wichtiges Werkzeug, um in dieser Welt funktionieren zu können. Wenn dieses Werkzeug jedoch die eigene Wahrnehmung vereinnahmt, kann daraus schnell Leid entstehen. Deshalb ist es wichtig, Kontrolle darüber zu erlangen, wann Gedanken genutzt werden und wann nicht.

Dieser Prozess dauert einige Zeit lang, doch der Einfluss der Gedanken kann auch schon davor verringert werden. Bevor du jedoch damit beginnen kannst, sie zu kontrollieren, ist es wichtig, ihre verschiedenen Formen zu verstehen.

Formen der Gedanken

Der Geist setzt sich aus vielen verschiedenen Funktionen zusammen, welche ich alle zusammen noch in einem eigenen Artikel beschreiben werde. Um sich aus dem Einfluss des Denkprozesses zu befreien muss man nur 2 dieser Gedankenformen kennen.

Diese sind:

Der Kommentator: Er ist die simpelste Form des Denkprozesses. Sobald etwas durch die Sinne wahrgenommen wird, oder ein Erinnerungseindruck aus dem Unterbewusstsein aufsteigt, macht sich dieser Teil deines Geistes an die Arbeit. Er kommentiert, was auch immer ihm vorgesetzt wird. Diese Kommentare sind nicht immer angenehm.

Der bewusste Gedanke: Diese reifere Form der Gedanken formst du durch deine eigene Entscheidung. Sie wird oft als Reaktion auf den Kommentator eingesetzt. Das ist der Punkt, an dem du deine Geistesinhalte beeinflussen kannst.

Jetzt, wo du diese beiden Formen kennst, kannst du erlernen, deine Gedanken zu kontrollieren.

Mach dein Leben zu einem Ausdruck von Freude und Glückseligkeit!

Innere Evolution - der Online-Yogakurs für ganzheitliches Wachstum.

So erlangst du Kontrolle

Was nun folgt ist eine simple Anweisung, mit welcher du lernen kannst, dich aus dem Gedankenstrom zu erheben und ihm dadurch nach und nach seine Macht über deine Wahrnehmung zu entziehen.

Fange an, deine Gedanken zu beobachten!

Am Anfang ist es hilfreich, sich für diese Übung hinzusetzen und die Augen zu schließen, um möglichst wenig abgelenkt zu werden, mit der Zeit wirst du sie jedoch immer mehr in den Alltag integrieren können.

In dem Moment, wo du deine Gedanken beobachtest, befindest du dich an einem Punkt in dir, welcher nicht von den Gedanken beeinflusst werden kann.

Anfangs kann es passieren, dass durch deine Beobachterposition der Kommentator damit beginnt, sich selbst zu kommentieren. Lass dich davon nicht aus der Ruhe bringen und beobachte einfach weiter.

Hast du einmal ein wenig Abstand zum Kommentator gewonnen, kannst du bewusste Gedanken einsetzen, um die Inhalte deines Geistes zu verändern.

Wenn nun der Kommentator auf einen Sinneseindruck oder eine Erinnerung aus deiner Vergangenheit negativ reagiert, kannst du seine Gewohnheiten verändern, indem du ihn mit bewusst gesetzten Gedanken korrigierst.

Wichtig ist hierbei, dass du auch diese bewusst gesetzten Gedanken beobachten kannst, also du wieder in die Beobachterposition zurück kehrst, nachdem du einen gedanklichen Impuls gesetzt hast.

Ob Kommentator oder bewusster Gedanke – du bist von beiden unabhängig!

Mit diesen Methoden gelingt es dir, deinen Denkprozess nach und nach zu verändern und dich immer weniger mit ihm zu identifizieren.



Die Wirkung der Übung verstärken

Je höher dein Fokus und je besser deine innere Ausgeglichenheit ist, desto einfacher wird dir diese Übung fallen.

Hierfür empfehle ich dir, täglich Yoga und Meditation zu praktizieren:

Die 5 Tibeter sind eine einfache Übungsreihe, welche nur wenige Minuten in Anspruch nehmen und dir dabei helfen werden, in deiner Mitte zu bleiben. (Erlernen kannst du sie im Artikel [Die 5 Tibeter: Yoga-Übungen für ganzheitliches Wohlbefinden](#))

Die Meditation aus dem Bewusste Welt Newsletter ist eine wirkungsvolle Methode, um deinen Fokus effektiv zu verbessern.

Erst, wenn unser Denkprozess unter unserer Kontrolle ist, kann es uns möglich sein, ein Leben nach unseren Wünschen zu formen. Fang am besten noch heute an zu lernen, Herr über deine Gedanken zu werden!