

# Natur...Heil...Praxis

Für Körper & Seele & Geist

Jahrgang 15  
0121

*Praxis  
info*

In dieser Ausgabe:

*Geistige Hygiene*

## Wie wir durch Gedanken unser Leben beeinflussen

Leichter durchs Leben zu gehen kann leicht gehen!

Das Maß bestimmt jeder selbst.

Zitat von Abraham Lincoln „Der Mensch ist gerade so glücklich, wie er es nach seinem eigenen Entschluss sein will.“

Die meisten Menschen haben sich daran gewöhnt, ihre Gedanken eher auf Negatives und Problematisches zu richten. Sie konzentrieren sich auf das, was sie ärgert, was nicht funktioniert, was ihnen im Leben fehlt, oder denken darüber nach, was im Alltag alles schief gehen könnte, lassen ein „Kopfkino“ entstehen und machen sich Sorgen über das Morgen. Das fällt besonders in Gesprächen mit anderen auf, z. B. über gesundheitliche Probleme, die Trennung vom Partner, den Streit mit dem Nachbarn oder Sorgen um Geld oder den Arbeitsplatz. Und nicht zuletzt kennt wohl jeder die Dialoge über steigende Benzinpreise, das schlechte Wetter oder Enthüllungen aus Politik und Wirtschaft, die tagtäglich in der Zeitung stehen.

Presse, Funk und Fernsehen leben gut von den negativen Nachrichten:

„Bad News are Good News“ sagen die Amerikaner, denn schlechte Nachrichten verkaufen sich besser !

(Wenn wir Negatives vorgeführt bekommen, fühlen wir uns heimlich besser)

Man haut sich auch indirekt auf die Schulter, wenn man andere schlecht macht oder sie negativ beurteilt. All das hat die Tendenz, negativ zu stimmen. Mit anderen Worten: Wenn die eigenen Gedanken (und Worte) überwiegend bedrückend sind - dabei ist es unerheblich, ob es bewusste oder unbewusste Gedanken sind- ist offensichtlich, dass die Auswirkungen auf das eigene Leben und die Lebensqualität ebenfalls belastend und erschwerend sein werden.

Ebenso wird das körperliche und seelische Befinden in Mitleidenschaft gezogen werden. Es heißt, dass der Mensch ca. 60.000 Gedanken täglich denkt.

Gedanken hängen ja nicht im luftleeren Raum, sondern verändern chemisch und physikalisch unser Gehirn mit entsprechenden Auswirkungen, die das Leben lenken. Jedoch wird das Leben oft in eine Richtung gelenkt, die nicht gewünscht ist. Das ist bei problembehaftetem Denken kein Wunder, sondern einfaches Resultat; : „Schaffe ich das? Kann ich das überhaupt?“ Das Resultat kennen viele. Solange du also innerlich unsicher und unentschlossen bist, so wirst du nicht vorankommen. Folgen können innere Unruhe, Gereiztheit und Nervosität sein, oder auch Kopfschmerzen, Kreislauf-oder Magenbeschwerden, um nur einiges zu nennen. Der Mensch spürt also, wie die eigenen Gedanken Einfluss auf Körper und Seele haben.

**Bewusst mit den Gedanken umgehen lernen**

Es ist also wichtig, bewusst auf die Gedanken zu achten, die sich durch den ganzen Tag hindurch ziehen, um gegebenenfalls ihre Richtung ändern zu können - und zwar in Richtung des Gewünschten. Ein guter Anfang kann sein, die Themen und Gespräche zu beobachten, um die sich die eigenen Gedanken drehen, denn dadurch ist einfacher zu erkennen, worauf man sich gedanklich konzentriert - für mehr Harmonie im Leben ist auch, sich jeden Abend kurz zu notieren, was positiv an dem Tag war und wie es dazu kam. So rücken die schönen Erlebnisse und Momente des Tages wieder mehr ins Blickfeld. Ein jeder hat es selbst in der Hand, worauf er sich konzentrieren will. Auf die positiven Aspekte im Leben ob sich der Fokus eher auf Positives oder Negatives, auf Freud oder Leidvolles, richtet. Auch das Leben an sich ist sehr hilfreich; zeigt es einem doch jeden Tag aufs Neue prompt die persönliche Ausrichtung. Und so kann man sich fragen: „Ist mein Leben so, wie ich es mir wünsche? Oder inwiefern könnte es besser sein? Womit befaße ich mich gedanklich am meisten?“ Statt Gedanken zu wählen wie „das klappt ja doch nicht“, „das schaffe ich nie“, geht es viel mehr darum, genau diesen Gedanken nicht länger Vorschub zu leisten und sich stattdessen die Frage zu stellen: „Was hindert mich an diesem oder jenem?“ - um sich mit den Antworten auseinanderzusetzen und sich anschließend auf das ausrichten zu können, was man sich wünscht.

Grundlegend ist somit, bewusst mit den eigenen Gedanken umgehen zu lernen, in sich hineinzuhören - was denke ich gerade  
- was für einen Einfluß könnte dieser Gedanke auf mich haben  
um dadurch sich selbst zu verändern

Wann immer wir denken, verändern wir etwas, das aufbaut oder schadet, dem Charakter der Gedanken gemäß.

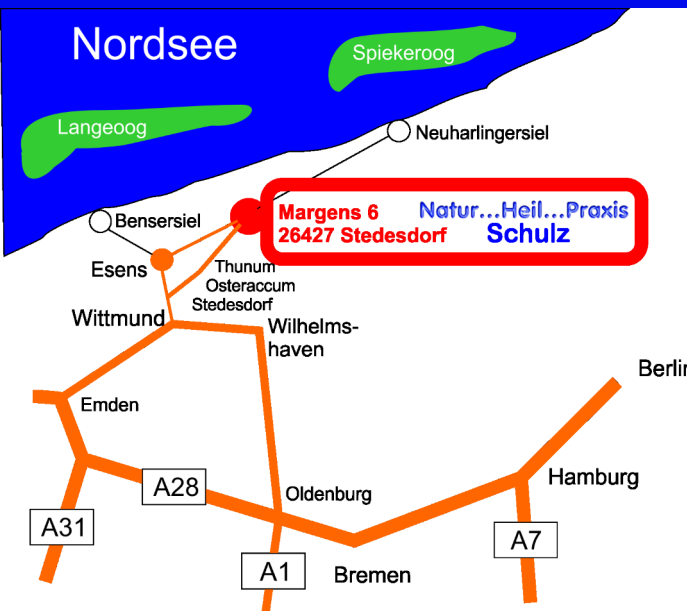
Wenn man etwas Negatives erlebt, muss man aufhören die Schuld bei anderen zu suchen, meist liegt der Fehler ganz eindeutig bei einem selbst. So treten häufig negative Sachen ein, weil man bereits das Unbewusste durch negative Gedanken darauf programmiert hat.

Es ist nie zu spät Gedanken zu gestalten. Es ist nie zu spät die eigene Lebensqualität zu erhöhen.

Man muss lernen, das zu entwickeln, was man möchte. Schaffe dir positive Gedanken und Ziele und diese werden sich realisieren.

Siehst du das Leben als ständigen Kampf an, so wirst Du ständig kämpfen. Insgesamt wirst du dich dann als Verlierer fühlen. Du glaubst dann gegen das Schicksal machtlos zu sein.

**Es gibt kein Schicksal,  
es gibt niemanden, der dich an Fäden hält  
und dich in bestimmte Situationen bringt.  
Vielmehr passiert das, was sich in deinen Gedanken  
abspielt.**



Herzlich  
willkommen !

Heilpraktiker  
Dipl. Ing. Jürgen W. Schulz  
26427 Margens 6

Termine nach  
Vereinbarung  
Tel. **04971/ 924 816 5**  
hp@jwschulz.de  
www.jwschulz.de

Heilhypnose (Klinische Hypnose) • EMDR  
Aurachirurgie nach Gerhard Klügl  
Klassische Homöopathie • Anthroposophische Medizin  
Neuraltherapie • Ausleitungsverfahren  
Hochfrequenz-Ozon-Therapie • Viszerale Osteopathie  
Coaching • Paartherapie