

Denk[zettel]

28

„Anziehend denken“

Teil 1

Positive Gedanken als Grundlage für persönlichen Erfolg

Das Glück Deines Lebens hängt von Deinen Gedanken ab.

Marc Aurel, 121-180 n. Chr.

„Jeder ist seines Glückes Schmied“. Kennen Sie diese alte Volksweisheit? Ist Ihnen auch diese Fortsetzung bekannt? „Aber nicht jeder Schmied hat Glück“. Ein kleiner Scherz mit großer Wirkung. Denn: Beide erhalten, was Sie für richtig halten. Der eine Glück – der andere eben nicht.

Warum ist dies so und was ist dran an dem Gedanken, dass alles, wovon wir wirklich überzeugt sind Wirklichkeit wird? Sind wir wirklich in der Lage, Glück, Erfolg und positive Ergebnisse „herbeizudenken“?

Die Antwort ist einfach: Ja, denn...

...alles ist, wie Sie es sich denken.

Wünsche ich mir eine schöne Ablenkung, die mir aus einem Tief, in dem ich mich befinde, heraus helfen soll, so wird genau dieser Wunsch in Erfüllung gehen. Mein Unter-Bewusstsein wird sofort auf die Suche nach dieser positiven Ablenkung gehen. Vielleicht findet „es“ ein schönes Bild, auf das „es“ meine Aufmerksamkeit lenkt. Vielleicht nimmt „es“ einen positiven Ton (oder gar ein ganzes Lied) wahr, auf das „es“ mich aufmerksam macht. Manchmal ist es auch nur ein Geruch, der mir plötzlich in die Nase gelangt, und der mich an ein zurückliegendes, positives Ereignis erinnert.

Haben Sie auch schon einmal etwas Vergleichbares erlebt?

Es geht aber auch anders herum. Denke ich z. B. schlecht über einen Kollegen, Nachbarn oder Vorgesetzten, so wird sich mein (Unter-)Bewusstsein darauf konzentrieren Merkmale, Eigenschaften, Verhaltensweisen an dieser Person zu finden, die mich in meiner Denkweise bestätigen.

„Ist der heute wieder schlecht drauf!“ (dabei hat er nur nicht schnell genug zurück gegrüßt) oder „Ist ja klar, dass der diese

überflüssigen Fragen zum Projekt XY stellt“ (dabei möchte er nur sicherstellen, dass alle Umstände ausreichend berücksichtigt worden sind) und und und ...

Tatsächlich ist unser Denken die Grundlage für alles was wir im Leben erreichen und erleben. Es ist ein komplexes System aus Gedanken, Entscheidungen, Emotionen, Prägungen, Mustern und Ängsten, das in Zusammenarbeit mit dem (Unter-)Bewusstsein das gesamte Leben steuert. Es ist der entscheidende Antriebsmotor für Erfolg und Misserfolg.

Erkennen Sie bereits Parallelen zu Ihren eigenen Denkweisen? Blicken Sie einfach einmal zurück und prüfen Sie, wann Sie sich Glück gedacht haben und wann Glück auch tatsächlich eingetreten ist. Gleiches gilt natürlich auch für *Un*-Glück. Und? Kam alles, wie Sie es sich *gedacht* haben?

Die Erklärung für dieses Phänomen liegt in der Tatsache, dass wir in unserem Leben nur mit Situationen und Ereignissen in Resonanz treten, die unserer Einstellung entsprechen.

Hierbei wird jedoch nicht zwischen „guten Situationen“ und „weniger guten Situationen“ unterschieden. Das, was ich sehen will, ist das, was ich sehen werde. Die sogenannte „selbsterfüllende Prophezeiung“.

Bereits Max Planck sprach in seinen grundlegenden Gedanken zur Quantenphysik davon, dass es Materie an sich nicht gibt. Vielmehr, dass das, was wir als Realität betrachten eine Projektion unseres Geistes ist.

In letzter Konsequenz bedeutet dies, dass wir selbst die Erschaffer unserer Realität sind. Indem unser (Unter-)Bewusstsein wie ein Filter die unbegrenzt vorhandene Realität filtert und demnach auf das begrenzt, was wir sind, was wir glauben was wir sind, wovon wir überzeugt sind und mit was wir uns identifizieren.

Wow...klingt kompliziert – ist es aber nicht.



Hieraus ergibt sich nun die Tatsache, dass wir in jedem Moment die Möglichkeit haben unser Leben zu verändern. Positiv wie negativ. Das bedeutet, wir können haben und sein was immer wir wollen, sofern wir in der Lage sind, unser (Unter-)Bewusstsein bewusst zu verändern.

Wenn ich selbst der Schöpfer meiner Realität bin, warum erschaffe ich dann nicht ein Leben voll Gesundheit, Liebe, Glück, Harmonie, Fülle und Erfolg?

Die Antwort auf diese Frage hat natürlich wiederum eine Menge mit uns selbst zu tun.

Wichtige Faktoren für ein erfolgreiches und glückliches Leben, für Wohlstand und Zufriedenheit sowie für Gesundheit sind nahestehende Menschen, die es gut mit uns meinen. Doch nicht immer reicht das aus.

Wenn Sie die Welt, von der Sie umgeben sind, ändern wollen, müssen Sie zunächst ihre innere Welt verändern.

Wie aber gelingt einem das? Nach demselben Prinzip, nach dem man sie auch erschaffen hat: Nähren Sie Ihren Geist mit positiven Gedanken und Aussagen.

Diese ersetzen nach und nach die negativen Überzeugungen, die Sie davon abhalten, all das Glück, den Erfolg, die Zufriedenheit, den Wohlstand und die Gesundheit zu genießen, auf die Sie ein Recht haben.

Nachfolgend liste ich Ihnen einige „**positiv geladene Leitsätze**“ auf, die Ihnen helfen werden, Ihr Unterbewusstsein bewusst auf „positiven Empfang“ zu schalten:

„Heute ist der erste Tag vom Rest meines Lebens und ich kann die Welt positiv wahrnehmen. Ich vertraue den anderen und dem Leben. Mit jedem Tag entwickle ich

mehr positive und harmonische Gedanken und Emotionen. Sie verändern mein Leben und schenken mir Glück und Gesundheit.“

Damit diese „magischen Formeln“ ihre ganze Wirkung für Sie entfalten können, müssen Sie sich an einige einfache Regeln halten:

1. Lesen Sie sich diese Leitsätze morgens kurz nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen durch. Werfen Sie auch tagsüber in einer ruhigen Minute einen Blick darauf.

2. AUF DIESE WEISE haben in der Vergangenheit die Gedanken Ihres Umfelds, Ihre Aussagen sowie Ihr innerer Dialog dazu beigetragen, Ihre Überzeugungen und Ihre Verhaltensweisen zu formen. Und AUF DIESELBE WEISE werden wir sie auch verändern können.

3. Stellen Sie sich die Leitsätze mit all Ihren Sinnen vor. Hören Sie im Geiste diese Aussagen, sehen Sie das entsprechende Bild vor sich, nehmen Sie die dazugehörigen Gerüche wahr, fühlen Sie im Geiste Materialien und denken Sie vor allem an die Empfindungen, an die Eindrücke und an die Emotionen, die diese Leitsätze in Ihnen wecken.

4. Nehmen Sie bewusst Ihre Reaktionen auf jede einzelne dieser Leitsätze auf. Woran liegt es, dass Sie ihnen nicht gefallen? Welchen Grund hat es, dass Sie sich gut damit identifizieren können?

Bilden Sie neue Leitsätze, die Sie ganz individuell auf Ihre Bedürfnisse abstimmen. Achten Sie jedoch darauf, diese positiv zu formulieren. Sie müssen eine motivierende Wirkung auf Sie haben und verwenden Sie die Leitsätze, bis der gewünschte Erfolg eintritt.

Das Ergebnis dieser Mentaltechnik: Sie erschaffen die Realität, die Sie selbst auch wirklich möchten

Wenn Sie sich auf einen Versuch einlassen, bin ich mir sicher, wird dies nur der Beginn einer unglaublichen Entdeckungsreise sein, auf die Sie sich gerne begeben werden.

Damit wir uns verstehen:

Es nicht um das Erschaffen der Illusion, dass jeder auf dem Sofa sitzend durch positives Denken und ohne etwas zu tun alles erreichen kann. Hier geht es um bodenständiges Anwenden der Gesetze der Anziehung, der Gesetze des Lebens und der Gesetze des Erfolges. Das Ergebnis ist das Meistern des Lebens, etwas hinbekommen, etwas erschaffen.

Vorteile des positiven Denkens

Positives Denken wirkt sich auf alle Bereiche Ihres Lebens aus: Auf Ihre Gesundheit, auf Ihr seelisches Wohlbefinden, auf Ihre geistigen Fähigkeiten und auf Ihre Wahrnehmung, auf Ihre beruflichen und privaten Erfolge und auf Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Frage: Lohnt es sich, angesichts dieser Aussichten positiv zu denken?

Antwort: **Es ist anstrengend, aber es lohnt sich sehr!**

Quellenhinweise / Literaturtipps: Rhonda Byrne: „Secret – Das Geheimnis“
Bärbel Mohr „Bestellungen beim Universum“
Ralf Bihlmaier: „Schöpfen Sie Ihr Potenzial voll aus“
Christian Godefray; Magische Formeln zur Erfüllung Ihrer Wünsche“

Trainingshinweise:

„Gesund, zufrieden und leistungsfähig“
„Das nächste Jahr – mein bestes Jahr“

Termine finden Sie auf www.plum-partner.de