



## **Sich in Gedanken verlieren Du bist viel mehr als die Stimme in Deinem Kopf**

Wie viele Gedanken gehen uns jeden Tag durch den Kopf? Es sind unendlich viele! Und diese Gedanken machen etwas mit uns. Sie lösen Emotionen (und somit chemische Prozesse) in unserem Körper aus. Positive, heilsame Gedanken genießen wir. Neutrale Gedanken wie die funktionalen („*Ich muss um 9 Uhr bei der Arbeit sein, also muss ich meinen Wecker auf 7:30 Uhr stellen.*“) sind für den Alltag notwendig und machen erst einmal nicht viel mit uns (es sei denn es kommt eine Geschichte / Bewertung hinzu, wie etwa: „*Oh nein, ich muss schon wieder zu Arbeit fahren, und wer weiß wie mein Chef morgen gelaunt ist*“).

### **Was kann man nun aber tun, wenn viele negative Gedanken kommen, die Geschichten erzählen und sich immer wieder um ein (meist vergangenes oder in die Zukunft projiziertes) Ereignis drehen?**

Gedanken, die uns nicht gut tun und uns eine Menge Energie und vielleicht sogar Lebensfreude nehmen? Es ist wichtig zu verstehen, dass man nicht jeden Gedanken glauben muss der einen durch den Kopf geht! Denn wer war zuerst da: du oder die Stimme in deinem Kopf? Mit Sicherheit du. Wir sind nicht unsere Gedanken! Eckart Tolle sagt: „*Je mehr wir uns mit unserem Denken (Glauben) identifizieren, umso mehr trennen wir uns von der spirituellen Dimension in uns.*“ Irgendwann haben wir angefangen, uns mit der Stimme in unserem Kopf zu identifizieren. Und ihr alles zu glauben. Macht man aber mal den Versuch, für ein paar Stunden, Tage oder gar Wochen zu schweigen und die Gedanken zu beobachten, so stellt man schnell fest, dass vieles von dem was einem durch den Kopf geht nicht unbedingt Wahrheit ist. Schon gar nicht die ganzen gedanklichen Zukunftsprognosen, die meist nie so eintreffen wie wir es uns in unserem Kopf ausgemalt haben.

### **Der erste Schritt ist immer die Erkenntnis: ich bin nicht die Stimme in meinem Kopf.**

Die Geschichten die dort erzählt werden sind nicht alle wahr und ich muss nicht alles glauben, was mir durch den Kopf geht. Und nun kann man auch mal Abstand zu den Gedanken nehmen und objektiv beobachten, welche Geschichten da gerade erzählt werden. Eckart Tolle sagt: „*Hauptgrund für das Unglücklichsein ist nie die Situation, es sind die Gedanken darüber.*“ Hierfür gebe ich gerne ein Beispiel: wenn man komplett im Hier und Jetzt (also präsent) ist, dann hat Unglücklichsein keinen Raum mehr, ganz gleich wie die Lebenssituation aussehen mag (extreme Ausnahmefälle mag es natürlich immer geben). Angenommen der Lebenspartner hat einen überraschend verlassen, dann ist das natürlich eine unschöne Lebenssituation. Aber so richtig unglücklich machen uns erst die Gedanken / Geschichten die nun in unserem Kopf erzeugt werden. Je nachdem wie man gestrickt ist können das z.B. eher traurige Gedanken sein die in die Vergangenheit gehen („*Es war doch alles so schön mit ihm, was habe ich bloß falsch gemacht, hätte ich dies oder jenes doch bloß anders gemacht...*“) oder ängstliche Gedanken die eine unglückliche Zukunft prognostizieren („*Ich werde nie wieder jemand so nettes kennenlernen, ich werde einsam und allein sterben, es ist alles so schrecklich*“). Wer weiß, vielleicht war es ja sogar ein Segen verlassen zu werden da der richtige Lebenspartner erst noch kommen wird? Die negativen Gedanken führen zu nichts außer zum Unglücklichsein, denn sie produzieren viele unschöne Emotionen, die wiederum neue negative Gedanken erzeugen.



### **Einen kurzen Moment inne halten**

Wenn ich jetzt aber einmal für einen kurzen Moment inne halte und alle Gedanken beiseite schiebe. Ihnen keinen Glauben mehr schenke (und ihnen somit keine Energie mehr gebe). Und ganz und gar im Hier und Jetzt ankomme. Dann ist alles in Ordnung. Ich persönlich sitze gerade auf meinem Sofa. Es ist warm. Ich atme. Und meine Finger tippen einen Text. Da ist ein leichtes Hungergefühl – da da aber keine Bewertung ist, ist das nicht problematisch. Sollte das Hungergefühl groß genug werden wird mein Körper sich automatisch in Bewegung setzen, um sich etwas zu Essen zu holen. Im Jetzt ist also alles in Ordnung. Ganz egal wie meine Lebenssituation aussehen mag. Wenn ich ganz und gar im Hier und Jetzt bin ist alles in Ordnung. Und wenn man mal darüber nachdenkt: alles was es wirklich gibt, was es real gibt, ist immer nur das Hier und Jetzt. Wir haben noch nie irgendwo anders gelebt als im Hier und Jetzt. Vergangenheit und Zukunft gibt es nur in unserem Kopf. Die höchste Wahrheit, die kraftvollste Energie kann somit auch immer nur im Hier und Jetzt sein!

### **Wir sind unendlich viel mehr als die Stimme in unserem Kopf**

Aber es passiert so oft, dass wir uns in Gedankengeschichten verlieren. Und das kostet Kraft. Wir sind nicht unsere Gedanken. Wir sind so unendlich viel mehr als die Stimme in unserem Kopf! Wenn wir für kurze Momente mal inne halten können, die Stimme beiseite schieben und ganz und gar im Hier und Jetzt ankommen, dann sind wir unserer wahren Natur viel näher als jemals zuvor. Jetzt können Selbstheilungskräfte einsetzen. Jetzt können optimale Lösungen kommen (falls sie gebraucht werden). Denn Lösungen die aus der Stille kommen sind in der Regel viel kraftvoller als jene, die aus einem problembehafteten Denken kommen. Jetzt kann ein Raum von Frieden und Liebe in uns entstehen. Und um wie viel kraftvoller sind unsere Handlungen, wenn sie aus diesem Raum entstehen!

### **Wie komme ich ins Hier und Jetzt?**

Eine Möglichkeit, um ins Hier und Jetzt zu kommen, ist es auf die Atmung zu achten. Denn wann man mit seiner ganzen Aufmerksamkeit bei seinem Atem ist, kann man nicht mehr in den Gedanken im Kopf sein. Eine gute und kurze Atemtechnik, die dabei helfen kann, raus aus den Gedanken / Emotionen zu kommen und wieder zu uns selbst zu gelangen, ist der G-Breath. Du findest ihn auf meiner Seite unter „Tipps und gratis Downloads“ – „Atmung“ zum kostenfreien Download.

Falls Du das Gefühl hast, dich in deinen Gedanken zu verlieren und den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr zu sehen, vereinbare gerne einen Coaching Termin mit mir (auch per Skype möglich), in welchem ich persönlich auf dich eingehen kann!

### **Henrike Peláez**

*\* Die Zitate von Eckart Tolle kommen aus dem Buch: „Die Einheit allen Lebens: Über das Denken hinausgehen“*