

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

### Tag 21, Gedanken und Gefühle

Hast du dir schon einmal darüber Gedanken gemacht, was eigentlich zuerst da ist, der Gedanke oder das Gefühl?

Zwar kann es in bestimmten Situationen deines Lebens durchaus der Fall sein, dass eine Emotion schneller über dich hereinbricht als du denken kannst, in der Regel ist es aber so, dass zuerst der Gedanke da ist und dann kommt das Gefühl.

Und du kannst unmöglich denken, ohne dass das entsprechende Gefühle in dir zur Folge hätte.

Wirst du zum Beispiel in einem Restaurant unfreundlich bedient, denkst du dir vielleicht:

*„Es ist eine Unverschämtheit, dass man hier so viel Geld für sein Essen bezahlt und noch nicht einmal freundlich bedient wird.“*

Daraufhin wirst du natürlich wütend, weil man das eben so macht, wenn etwas unverschämt ist.

Hättest du aber gedacht:

*Oh, der Kellner ist nicht gut gelaunt, vielleicht hatte er heute ein sehr unschönes Erlebnis. Mal sehen, ob ich ihn ein bisschen aufheitern kann, indem ich besonders freundlich zu ihm bin.“*

wärst du sicher nicht wütend geworden.

Wütend hat dich also nicht der Kellner gemacht, sondern dein Gedanke. Anders ausgedrückt, deine Interpretation seines Verhaltens.

Ist dir auch schon der Spruch begegnet, der im Facebook kursiert:

**„Wir interpretieren das Verhalten anderer Menschen in unseren Gedanken und sind dann wegen unserer eigenen Gedanken beleidigt.“**

Schöner kann man es fast nicht ausdrücken.

Also wir nehmen zur Kenntnis:

**In der Regel ist der Gedanke zuerst da, erst dann kommt das Gefühl.**

**In jedem Fall ist es aber so, dass die Gefühle, die wir gewohnheitsmäßig empfinden, das Ergebnis unseres jahrelangen Denkens sind.**

Und was bedeutet das in der Praxis?

Praktisch kannst du dieses Wissen insofern für dich nutzen, weil du deine Gefühle nur sehr schwer beeinflussen kannst, sehr wohl aber deine Gedanken.

Du suchst dir aus, was du denkst.

Aber natürlich hast du dir bestimmte Gedanken angewöhnt. Dein Denken unterliegt bestimmten Mustern, wir haben ja auch schon von Glaubenssätzen gesprochen.

Neurophysiologisch entspricht ein Glaubenssatz wieder einer Datenautobahn in deinem Gehirn. Du hast etwas so oft gedacht, dass die Nerven auf einen bestimmten Reiz schon

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

automatisch die Information auf einer bestimmten Route weiterleiten. Immer wiederkehrende Gedanken und Gefühle sind die Folge.

Wenn du also deine Emotionen kontrollieren möchtest, ist es wichtig zuerst bei den Gedanken anzusetzen.

In Indien werden oft Elefanten durch die engen Gassen getrieben. Es macht ihnen Spaß, dabei allerlei Unfug mit ihren Rüsseln zu treiben. Sie stoßen Gegenstände um oder nehmen Wäschestücke von der Leine.

Schlaue Elefantenführer wissen, dass es unmöglich ist, den Elefanten das abzugewöhnen. Stattdessen geben sie den Tieren Stangen, die sie mit dem Rüssel balancieren sollen. So sind sie beschäftigt und nichts passiert.

Gib auch du deinem Gehirn eine Stange zu halten. Es ist sehr schwierig, Gedanken zu unterdrücken. In der Meditations-Lektion hast du gehört, dass du sie einfach beobachten kannst. So wie du Wolken zusehen würdest, schaust du deinen Gedanken einfach zu, wie sie auftauchen und weiter ziehen.

Ohne sie festzuhalten und ohne ihnen Glauben zu schenken oder eine gewisse Wichtigkeit zu geben.

Denn eines muss dir vollkommen klar sein: Das, was du über eine Situation denkst, hat mit der Realität mit sehr großer Wahrscheinlichkeit nicht das Geringste zu tun.

Wie du die Dinge interpretierst, richtet sich nach deiner Geschichte, nach der Umgebung in der du aufgewachsen bist, was man dir vorgelebt hat, was du bisher gelernt und erlebt hast. Wie das Beispiel oben mit dem Kellner gezeigt hat, kannst du alles auf unendliche Arten interpretieren. Und was davon wirklich wahr ist, wirst du vielleicht nie erfahren, aber was du dir aussuchst, wird für dich wahr sein und deine Gefühle beeinflussen.

Im Laufe der Challenge bist du vielleicht auch schon zu der Erkenntnis gelangt, dass du auch oft die Reaktionen deines Körpers anders deutest, als zum Beispiel ich es tue.

Vielleicht dachtest du vor dem Beginn unserer täglichen Rendez-Vous, dass dein Körper nicht richtig funktioniert wenn du Schmerzen hast oder dich nicht gut fühlst.

Ich denke, dass er damit nur zum Ausdruck bringt, dass er gerade etwas reparieren muss.

Demzufolge passiert also etwas Wichtiges und nichts läuft schief.

Das sind zwei komplett gegensätzliche Meinungen.

Welche ist davon wahr? Ich meine wirklich wahr?

Gibt es überhaupt eine objektive Wahrheit?

In meiner Welt ist es so, wie ich es glaube. Und was ich glaube, habe ich mir ausgesucht.

Es war eine Wahl. Nicht weil mir jemand beweisen konnte, dass es 100 %ig richtig ist auf diese Art, sondern deswegen, weil ich die Erfahrung gemacht habe, dass es mir wesentlich besser geht wenn ich meinem Körper vertraue. Wenn ich stets davon ausgehe, dass er mein bester Freund ist und nur das Beste für mich will.

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Genauso wie es mir besser geht, wenn ich das Verhalten eines unfreundlichen Kellners nicht darauf zurückführe, dass er einfach ein unmöglicher Typ ist und mich ebenso unmöglich findet.

Ich suche lieber nach Erklärungen, die sich für mich besser anfühlen.

**Es gibt aus meiner Sicht also zwei intelligente Arten, mit Gedanken umzugehen:**

- Sie einfach zu beobachten ohne sie wichtig zu nehmen
- oder aber, sie weise zu wählen.

Nachdem ich eher der aktive Typ bin, bevorzuge ich die zweite Variante.

Sehr oft mache ich mir ein Spiel daraus. Du weißt ja schon, dass ich es liebe, die Dinge spielerisch anzugehen.

Zum Beispiel suche ich mir in einem Streit mit einem Mann, wenn die Situation immer mehr und mehr zu eskalieren scheint einfach einen Gedanken, der mich wieder fröhlich stimmt.

Das kann etwas ganz Absurdes sein. Zum Beispiel so in der Art.

*„Ah, jetzt hab ich es gesehen, genau dieser Blick von ihm, der war sicher als Entschuldigung gemeint. Ich werte es als Entschuldigung und nehme sie an.“*

Das hilft mir dann dabei, aus dem Streit auszusteigen.

Ob mein Mann das wirklich so gemeint hat, frage ich ihn gar nicht weil es mich nicht interessiert. Alles was er daraufhin sagen würde, müsste ich ja erst wieder auf meine Art interpretieren. Es ist also völlig unerheblich, wie vermutlich ohnehin der ganze Streit.

Erscheint dir diese Herangehensweise verrückt?

Wenn ja, probiere sie nicht trotzdem, sondern **gerade deswegen** vielleicht einmal aus.

Eines der großen Ziele dieser Challenge ist es schließlich, dein Verhaltensrepertoire zu erweitern und dich neu zu entdecken.

Bisher hast du die Dinge, die du erlebt hast, vielleicht völlig unbewusst interpretiert, doch ab heute möchte ich dich dazu einladen, das zu ändern und dir stattdessen auszusuchen, was du denken möchtest.

**Weil das, was du denkst, deine Gefühle bestimmt.**

**Und das, was du oft denkst, dein gewohnheitsmäßiges Gefühlslevel bestimmt. Wenn du so willst, kannst du auch Glückslevel dazu sagen.**

Deine Gefühle kannst du schwer beeinflussen, aber deine Gedanken kannst du ganz leicht lenken.

Denk an die Elefantenstange und wähle bewusst und weise deine Gedanken.

Ein wenig hast du in dieser Hinsicht ja schon gearbeitet.

Du hast einen Teil deiner Glaubenssätze entlarvt und umgewandelt. Anschließend dann

## Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

häufig wiederholt. Führe derartige Übungen bitte längerfristig durch, es bringt nichts, sie nur einmal zu machen.

Heute möchte ich dich aber einladen, einen Schritt weiter zu gehen.

Beobachte dich den Rest des Tages und halte inne, wenn dir ein Gedanke auffällt, der dir nicht gut tut.

Erinnere dich, dass es deine Wahl ist, diesen Gedanken zu denken oder eben nicht.

Tappe nicht in die Falle zu glauben, die Situation ließe gar keinen anderen Gedanken zu.

Du bist völlig frei in deiner Wahl.

Eine absolute Wahrheit gibt es nicht, was immer du denkst, wird deine Wahrheit sein.

Wann immer du heute einen Gedanken entdeckst, der negative Gefühle in dir auslöst,

mache dich auf die Suche nach einem, der dir das Gefühl schenkt, das du dir wünschst.

### **Was möchtest du denken?**

**Über dich, über deinen Körper, über deine Mitmenschen und über die Welt?**

**Wähle bewusst in jedem einzelnen Moment.**

Als deine heutige Übung möchte ich dich zu der berühmten Methode von **Byron Katie „The Work“** einladen. Es ist nicht mehr aber auch nicht weniger als eine standardisierte Überprüfung deiner Gedanken. Wann immer du einen Gedanken denkst, der Gefühle in dir weckt, die unangenehm für dich sind, beantworte folgende Fragen. Am Besten schriftlich.

- 1) Ist das wahr?
- 2) Kannst du mit 100 %iger Sicherheit sagen, dass das wahr ist?
- 3) Was macht es mit dir, wenn du diesen Gedanken glaubst?
- 4) Wer wärst du ohne diesen Gedanken?

Ich wünsche dir ganz viel Freude bei der Überarbeitung der Regeln deines ureigenen Gedankenspiels.