

Text: Beatrice Gamper

Nix is fix – Gedanken schaffen Wirklichkeit

Du erschaffst dich in jedem Moment neu. Du bist nicht als festgelegte Einheit geboren, sondern als unendliche Möglichkeit. *Osho*

Das ist für mich eine total faszinierende Aussage. Ist es nicht beruhigend zu wissen, dass nichts in «Stein gemeiselt» ist (und auch der wäscht sich mit der Zeit aus). Dieses Zitat bedeutet, dass wir immer wieder alles verändern können. Das hängt auch wieder massgeblich von unseren Gedanken ab. Denken wir die Welt ist schlecht und es geht nur noch abwärts (was zur Zeit viele Menschen so empfinden könnten), sind wir sicher nicht in unserer vollen Kraft und Energie. Aber diese Worte machen Hoffnung. Denn wenn wir unser Denken dahin ändern: **«Die Welt ist voller hilfsbereiter Menschen und das Leben meint es gut mit mir»**, packen wir unsere Aufgaben voller Energie an und sind zuversichtlich. Ein Wort ist nur ein Wort, sobald wir aber eine Interpretation hineinlegen, hat es für

uns eine bestimmte Bedeutung und wir reagieren darauf. Ich bin überzeugt, dass Emile Coué viel Ahnung von den Vorgängen in unserem Gehirn hatte und deshalb diesen weitbekanntesten Satz kreierte:

«Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser»

Dadurch, dass dieser Satz am Morgen gleich nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen hörbar mantramässig wiederholt wird, ist der Verstand weniger präsent und die Worte können tief ins Unterbewusstsein sinken. Bei der Methode, «ich kann» (wenn wir etwas bestimmtes erreichen möchten)

Ich kann, ich kann, ich kann, kann, kann, kann ...

schalten wir unseren Verstand aus, indem wir so schnell sprechen, dass kein anderer Gedanke

sich einschleichen kann. So können wir uns überlisten. Dasselbe gilt bei einem Schmerz, den wir verschwinden lassen wollen mit weg, weg, weg:

Es geht weg, weg, weg, weg, weg, weg ...

Autosuggestion (Selbstbeeinflussung) gelingt, wenn wir Sätze wählen, bei denen wir keinen inneren Widerstand spüren. Es lohnt sich so lange an einem Satz «herum zu feilen», bis er stimmig ist.

Zum Schluss empfehle ich Ihnen von Herzen, bleiben Sie dran, auch wenn es zwischendurch schwierig ist.

Es geht immer wieder eine Türe auf und Herausforderungen machen uns stärker. Die Sonne scheint auch immer, ob wir sie sehen oder nicht.