

Start in den Tag

Menu für einen schlechten Tag

Als Vorspeise empfehlen wir:

1. Spät aufstehen, so dass keine Zeit bleibt, in Ruhe zu frühstücken, und Sie sich abhetzen müssen, um rechtzeitig zur Arbeit zu kommen.
2. Tageszeitung lesen oder Nachrichten im Radio hören, so dass Sie so richtig schön negativ auf den Tag eingestimmt werden.

Als Hauptspeise empfehlen wir:

1. Unfreundlich sein zu anderen, so dass diese auch Ihnen unfreundlich und abweisend begegnen.
2. Arbeit als notwendiges Übel ansehen, so dass Sie richtig lustlos an die Arbeit gehen.
3. Die Arbeit und die Zukunft nicht planen, so dass Sie desorientiert sind und nicht wissen, wo's lang geht.
4. Rastlos und ohne Pause arbeiten, so dass Sie so richtig erschöpft und abgehetzt sind.

Als Dessert empfehlen wir:

1. Vor dem Fernseher sitzen und sich mit Alkohol und Crackers vollpumpen.
2. Spät ins Bett gehen und Schlaftabletten nehmen.

(Quelle unbekannt)

Menu für einen guten Tag

Als Vorspeise empfehlen wir:

1. Zeitig aufstehen, so dass Sie in Ruhe frühstücken und gemütlich zur Arbeit fahren können.
2. Etwas Anregendes und Positives lesen, das Sie positiv auf den Tag einstimmt und Ihnen ein gutes Gefühl vermittelt.

Als Hauptspeise empfehlen wir:

1. Anderen freundlich zulächeln und sich am Lächeln der anderen erfreuen.
2. Die Arbeit als eine Herausforderung ansehen, an der man sich messen und wachsen kann.
3. Seine Arbeit einteilen und wissen, was man erreichen möchte, so dass man Zeit hat, kreativ zu sein.
4. Bei der Arbeit immer wieder kleine Pausen einlegen, in denen man an etwas Schönes denkt oder sich selbst in Form selbstbejahender Gedanken ein gutes Gefühl gibt.

Als Dessert empfehlen wir:

1. Auf den Tag und das Erreichte zurückblicken und sich daran freuen.
2. Etwas für Körper oder Geist als Ausgleich für die Arbeit tun.

(Quelle unbekannt)

Zufall oder Vertrauen

Wie wir aus den beiden Menus ersehen können, haben wir jeden Morgen die Wahl, den Tag neu zu gestalten. Die Entscheidung, welche wir nach dem morgendlichen Erwachen treffen, bewegt schon viele Energien in die Rich-

tung unserer Gedanken. Wollen wir einen guten Tag, wählen wir wohl besser das Menu für einen guten Tag. Im Grunde ist es sehr einfach, wenn wir es uns zur Routine machen. Gute Gedanken ergeben in der Regel gute Ergebnisse.

Vor unserem Urlaub stellte ich mir sehr lebhaft vor, dass wir eine wunderbare Zeit erleben werden, wir überall willkommen sind, wohin wir auch gehen. Die Menschen freundlich sind, hilfsbereit und gerne Reisetipps geben. Das hat gut funktioniert und ich bin über-

zeugt, dass ich damit wünschenswerte «Zufälle» begünstigt habe. Jedes Mal, wenn wir nicht weiter wussten, war jemand da oder wir fanden selbst eine Lösung. Ausser einem Monats-Seniorenterrail und der Fähre nach Newcastle war nichts geplant.

Wir überliessen uns den Zufällen und vertrauten, dass es eine gute und beglückende Reise werden wird. Also Zufall oder Vertrauen?

Ich stelle mir das so vor: Gedanken sind bewegte Energie. Wenn wir ins Wasser gehen, bewegt es sich und es bildet Wellen oder Kreise. Wir haben das Wasser bewegt und eine veränderte Situation herbeigeführt. Das Umfeld hat sich angepasst. Das geschieht auch, wenn wir uns auf den Tag einstimmen.

Sehen wir vor uns einen anstrengenden Tag, so wird er wohl auch anstrengend sein.

Sind wir aber der Überzeugung, dass sich alles immer wieder fügt und die richtige Lösung zur richtigen Zeit kommt, haben wir eine grosse Chance, dass sich glückliche Zufälle ereignen. Wir haben das verursacht.

Im Buch «Vom Kopf ins Herz» von Franz X. Bühler steht:

„Es gibt keine Zufälle. Dank intensiven Forschungen auf dem Gebiet der Quantenphysik können Wissenschaftler heute beweisen: «Es gibt keine Zufälle. Was es gibt, sind Ereignisse, deren Zusammenhang wir, mit einer irgendwann gesetzten Ursache im Moment des Eintreffens, nicht bewusst nachvollziehen können!»

Das ist verblüffend! Wenn es definitiv keine Zufälle gäbe, könntest du aus deinen Erlebnissen und Erfahrungen rückschliessen, dass es irgendwo in deinem Leben und damit in deinem Supercomputer namens Gehirn bestimmte Speicherinhalte geben muss. Diese ziehen

Dinge an, die du vielleicht nicht magst, die du anders haben möchtest. Fange jetzt an und beobachte gespannt die «Zufälle» in deinem Leben.“

Beobachten wir also unsere «Zufälle» und reflektieren über den Ursprung, dann gibt es kein Pech oder einfaches Glück. Es ist gemacht von uns als Schmied unseres Lebens.

Daraus schliessen wir, dass es sehr wohl etwas ausmacht, wenn wir uns eine positive Vorstellung des Tages machen. Wir lenken damit unsere Gedanken in eine wünschenswerte Richtung und können dadurch auch eher gewünschte Ergebnisse erzielen. Wir sind so mächtige Wesen und bewegen jeden Tag die Welt, unsere Innenwelt, die sich dann im Aussen widerspiegelt. Es ist das Spiegelbild unseres Innenlebens. Da wir diesen Prozess des Gestaltens nicht sehen können, ist es schwierig zu glauben, dass wir etwas oder viel bewirken können. Wir fühlen uns oft als klein und unbedeutend, als Opfer der Umstände. Dennoch weben wir alle am Teppich des Weltgeschehens, ob bewusst oder unbewusst. Machen wir uns also bewusst, dass wir mit **jedem** Gedanken Energie bewegen.

Was ich auch als hilfreich erfahren habe, ist, achtsamer durch den Tag zu gehen. Je achtsamer wir sind, je eher können wir Zeichen und Lösungen erkennen.

Zum Beispiel: In unserem Urlaub in Schottland sind wir an einem Tag vier Stunden mit der Bahn gefahren. Von Dingwall nach Wick. Wir hatten dort einen vergnügten Nachmittag und kamen zur rechten Zeit (dachten wir jedenfalls) gut gelaunt zur Bahnstation zurück. Aber oh Schreck, kein Zug fuhr uns nach

Dingwall zurück. Es war menschenleer, auch kein Bahnvorstand oder irgendeine Seele, welche wir hätten fragen können. Ich schaute mich um und entdeckte ein Telefon (ein echtes Telefon) an der Wand. Ich hob den Hörer ab und drückte die Taste für Infos zum Ticket und Auskunft. Ein Herr war auf der anderen Seite der Linie und fragte nach. Ich erklärte ihm die Situation und er meinte, es würde kein Zug mehr fahren, woher wir denn das Ticket hätten. Ich erklärte ihm, dass wir ein Interrail hätten und das Hotel in Dingwall sei. Er wollte mich wohl erst abwimmeln, aber ich liess nicht locker und bestand auf eine Lösung. Endlich schlug er vor, ein Taxi zu organisieren auf Kosten der Schottischen Bahn. Nach einer guten halben Stunde kam das Taxi und fuhr uns in zwei Stunden direkt zu unserem Hotel in Dingwall.

Dieser Urlaub hat uns teilweise sehr herausgefordert und uns erfahren lassen, dass es immer eine Lösung gibt. Nur guter Mut, alles kommt gut.

