

Der Fokus entscheidet



Viele Menschen wissen ganz genau, was sie nicht wollen. Sie möchten weniger Stress in der Arbeit, sie möchten keine Schulden mehr. Der Fokus dabei richtet sich auf das NichtMehr. Auf der anderen Seite wissen sehr viele Menschen nicht, was sie wirklich wollen. Wohin soll die Reise gehen? Genau darauf sollten wir unser Bewusstsein lenken. Es gilt, die negativen Gedanken bewusst mit positiven Gedanken zu ersetzen.

Das heißt nicht, dass wir alles schön in rosarote Wattebausche setzen sollen. Doch es bedeutet, Energien freizusetzen oder nicht. Wenn wir uns immer auf unsere Schwächen konzentrieren, auf die Schwierigkeiten und auf unsere Schattenseiten, so stärken wir diese. Unser Bewusstsein verhält sich wie ein kleines Reh, es läuft direkt ins Licht. Wenn wir uns auf den Mangel konzentrieren, wird Energie auf den Mangel freigesetzt. Natürlich heißt das nicht, dass wir nie wieder unsere Schattenseiten betrachten dürfen. Ein bewusstes Hinschauen auf Probleme – ja, sie dürfen Probleme heißen und müssen nicht Herausforderungen genannt werden – bringt uns viele Erkenntnisse. Diese Erkenntnisse aus negativen Ereignissen und Erfahrungen gilt es zu transformieren.

Es gilt die negativen Gedanken bewusst zu ersetzen. Denn diese Gedanken fördern die Kritiker in uns selbst und die ständige Selbstkritik blockiert uns bei der Veränderung. Sie nimmt uns den Mut und nimmt uns Energie. Energie, die wir dringend benötigen. Ein behutsamer Umgang mit unserem Bewusstsein ist deshalb enorm wichtig. Wenn wir wahrnehmen, dass unsere Gedanken gerade den Fokus auf einen Mangel richten, nehmen wir ihn, wie er ist. Vielleicht können wir etwas daraus lernen? Und wenn es sich um einen sich ständig wiederholenden negativen Gedanken handelt, aus dem wir die Lehren schon gezogen haben? Wenn du gerade wieder mal in einem negativen Gedankenkarussell steckst, dann mache eine Pause und schließe bewusst deine Augen. Lasse die Gedanken ziehen, wie Wolken am Himmel. Mach das Beste aus der Situation und konzentriere dich wieder auf einen Punkt – auf deine positive Entscheidung.

Richte den Fokus deiner Gedanken wieder bewusst auf deine Entscheidung und erlange so wieder Kontrolle über das Selbst. Denn nur wer Kontrolle hat, kann auch sein volles Potenzial entfalten. Die Meditationsübungen helfen dir dabei, deine Gedanken besser zu steuern. Nur wenn wir totale Verantwortung für unser Leben übernehmen, werden wir mit einer guten Portion Selbstvertrauen belohnt. Denn das Gefühl der Hilflosigkeit, jemanden ausgeliefert zu sein, schwächt unseren Körper und unser Selbst. Denn Angst ergibt sich aus dem Mangel an Vertrauen. Wenn wir den Fokus auf unsere positiven Entscheidungen richten, werden wir zu unserem Selbst gelangen und die Energie zur Veränderung finden.