

Die Kraft meiner Gedanken Teil 2

Weiter, wenn möglich in Entschlossenheit. Egal wie es mir geht. Ich lasse mir von mir nicht mehr alles gefallen. Du wirst mich nicht beherrschen und mein Leben vernichten. Du wirst mir nicht die Freude rauben spreche ich zu mir.

Vielleicht kann ich dabei etwas zornig werden, Zorn hilft bei der Durchsetzung. Ich bekomme Kraft wo vorher Kraftlosigkeit war.

Ich füge mich nicht in das Unvermeidliche, sondern gehe bewusst dagegen an. Ich überwinde das negative mit dem positiven, die Lüge mit der Wahrheit. Was ist die Wahrheit? Auf alle Fälle, die Realität. In meinem Fall wo ich glaubte unter der Brücke schlafen zu müssen, musste ich immer wieder täglich schauen: Wie geht es jetzt weiter? Kann ich die Probleme lösen? Wer hilft? Kommt das Arbeitslosengeld? Ich erlebte es dass, das Haus nicht versteigert wurde. Mit Gott rechnen ist auch die Wahrheit, er bezeichnet sich als Hilfe Kann ich dem glauben oder ist das für mich auch negativ? Positives Glauben an seine Hilfe setzt sein Handeln in Gang. Ein Zweifler wird nichts empfangen. Unglaube und Glaube liegen nicht auf der gleichen Linie.

Zwei Seelen sind in meiner Brust. Das heißt nicht, es gibt jetzt keine Ängste mehr, keine der beunruhigenden Gedanken. Das musste sogar Jesus erleben im Garten von Gethsemane. Der Unterschied ist, was ist jetzt Fantasie was Realität und was zieht mich runter und was kann ich konstruktiv angehen, weil es real ist.

Wer sich in Jesus bergen kann hat weniger Ängste. Er fühlt sich aufgehoben und gehalten. Der Fokus steht hier auf „bergen“ Kann ich dem nicht glauben ist es genau so negativ und wird mich nicht einen Schritt vorwärts bringen. Wer bittet sollte auch glauben, dass Jesus sich um seine Sorgen kümmert. Die Sprüche weisen uns darauf hin: Verlass dich auf den Herrn und nicht auf deinen eigenen Verstand. Ist doch beruhigend oder nicht?

Dem Verstand kann man auch nicht immer glauben, genau wie den Gefühlen. Der Verstand sagt zum Beispiel: Du wirst es nicht schaffen. Aber Gott sagt, dass bei ihm alles möglich ist. Zwei Seelen sind in meiner Brust.

Es ist gut den beunruhigenden Gedanken nicht länger zu verfolgen und somit die Erwartungsangst zu steigern. Besser ist es lieber bewusst sich den anderen, erfrischenden Gedanken und Handlungen zuzuwenden und auf diese Weise dem Negativen die Aufmerksamkeit zu entziehen.

Eine Hilfe ist der Gedankenstopp oder die Einrede. Zieht sich ein Gedanke nicht zurück, dann spreche ich „Stopp“, oder „Nein“. Danach evt. ein positiver Satz .Das kann ein Bibelvers sein oder andere positive Sätze. Ein Beispiel:

Niemand liebt mich – „Nein“ Ich bin wertvoll und Gott liebt mich.

Ich werde nichts haben: „Nein“ Der Herr ist mein Hirte, mir wird es an nichts mangeln. Bleibe ich dran am positiven Denken(es wird etwas länger dauern) und gebe nicht gleich auf, dann verändern sich meine Gedanken ins Positive. Meine Gefühle und auch die Körperliche Situation werden sich verändern. Die Lebensqualität ist eine andere. Optimisten haben es immer leichter als Pessimisten.

Für sie ist das Glas halb voll und nicht halb leer.

Ihre Gedanken haben die Tendenz Wirklichkeit zu werden.

Ihre Monika Glaschick

WWW.Monika-Glaschick.de