

# Ich bin, was ich denke!

Unsere Gedanken haben uns voll im Griff. Das sollten wir endlich nutzen! – Ein Essay von Ralf G. Nemecek.

***Im Durchschnitt hat jeder Mensch täglich etwa 60.000 Gedanken. Leider fast immer dieselben. Denn 95 Prozent kommen immer wieder in den Sinn: Es geht um Partnerschaft, den nächsten Arztbesuch, die Arbeits- und finanzielle Situation, Gesundheit, Alter, den Körper und die schwindende Attraktivität. Kummer, Sorgen, Zweifel – Stunde für Stunde, Tag für Tag. Unsere Gedanken erzeugen unsere Realität, sagt changeX-Autor Ralf G. Nemecek. Wir bekommen, was wir denken. Wir sind, was wir denken. Wir sehen aus, wie wir denken.***

**W**as haben Sie in den letzten zehn Minuten gedacht? Wenn Sie hätten wählen können, was Sie denken, hätten Sie dann das gedacht, was sie gedacht haben? Stellen Sie sich vor, es wird genau das eintreten, was sie gedacht haben. Wollen Sie das? Sie sollten bedenken: Unser Gedankenkarussell besteht sehr häufig aus unfreiwilligen, sich im Kreis drehenden, lebenshemmenden Gedanken. Diese können so massiv werden, dass einige Menschen mit dem Leben hadern und andere ihren Kummer im Alkohol ertränken.

Der Ausweg? Unser Leben könnte ein fröhlicher Tanz sein, wenn wir überwiegend das denken und fühlen würden, was wir wirklich wollen! Doch leider verselbstständigen sich unsere negativen Gedanken und drehen sich nicht selten im Kreis. Kleinigkeiten reichen aus, das Karussell in Gang zu setzen. Das Wegschnappen eines freien Parkplatzes, der verlegte Schlüsselbund, der verschimmelte Joghurt oder eine kleine Bemerkung eines Kollegen und schon sind wir wieder an der Kette unseres Kummers, unserer Sorgen und unseres Zweifels.

Unser Denken bewirkt beides – Gefangenschaft oder Befreiung. Beides spiegelt sich in unseren Gesichtern wider. Mit 30 aussehen wie mit 40, wer will das schon! Kein Baby kommt mit mieser Laune oder einem genervten Gesichtsausdruck zur Welt. Wenn seine Grundbedürfnisse gedeckt sind, dann können wir direkt erleben, dass die wahre menschliche Natur, der wahre Selbstaussdruck, gekennzeichnet ist von Freude und Zufriedenheit, von Leichtigkeit und abenteuerlicher Neugierde. Als Kinder hatten wir eine natürliche Strahlkraft. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir Selbstzweifel entwickelten. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem wir glaubten, dass wir, so wie wir sind, nicht ok sind und dass diese Welt ein gefährlicher Ort zum Leben ist.

Egal, wie viele Falten unser Gesicht zählt, egal, was uns unsere Körperfettwaage anzeigt, egal, wie viele Schulden wir haben, wir können versuchen, diese natürliche Strahlkraft, die unserem authentischen Selbstaussdruck entspringt, wieder zurückzugewinnen. Es gibt keine unheilbaren Krankheiten, es gibt nur unheilbare Menschen. Der Körper heilt sich selbst und strahlt eine natürliche Schönheit aus, wenn der Kopf es zulässt. Das wusste man schon vor Hunderten von Jahren, bevor es Betablocker, Chemotherapie, Silikonimplantate, Fettabsaugen und Ganzkörperliftings gab. Authentischer Selbstaussdruck ist ansteckend, anziehend und inspirierend. Unsere natürliche Begeisterung glättet die Falten unserer Seele.

***Jetzt ist ewig neu.***

Der äußeren Hülle nachzulaufen, heißt die Quelle der Schönheit zu verpassen. Unser Körper ist der Spiegel unserer Gedanken. Eine Veränderung in unseren starren Überzeugungen und festgefahrenen Meinungen bewirkt eine entsprechende Veränderung im Körper. Wie innen so außen. Bevor wir uns Fett absaugen lassen, könnten wir uns unsere Essgewohnheiten näher anschauen. Bevor wir uns um unsere Essgewohnheiten Sorgen machen, könnten wir unsere Denkgewohnheiten überprüfen. Unser Körper ist die niedrigste Form des Geistes, in ihm manifestieren sich unsere Gedanken. Unser Körper ist das Instrument, mit dem wir ausleben, was in uns steckt. Wir würden auch nicht von einer Gitarre erwarten, dass sie gut klingt, nachdem sie täglich 57.000 mal gegen die Wand geschmissen wurde!

Wir wünschen uns, dass das Leben anders sein sollte, als es ist. Wir wünschen uns, dass wir anders sein sollten, als wir momentan sind. In diesem Widerstandsspiel sind wir blind für unsere eigene Schönheit und die des Lebens. Wir wünschen uns ein reibungsloses Leben ohne Probleme. Nur Menschen auf dem Friedhof haben keine Probleme. Wir sehen die Schwierigkeiten und Konflikte in unserem Leben, erkennen aber nicht, dass wir selbst die Quelle unserer Unzufriedenheit sind. Wir selbst sind unser heftigster Kritiker, wir selbst interpretieren und bewerten die Ereignisse, setzen uns unter Druck und ins Gefängnis.

*Befreiung des Geistes.*

Viele verstehen unter Freiheit finanzielle Unabhängigkeit. Doch es gibt auch viele Menschen, die finanziell unabhängig sind und sich dennoch nicht frei fühlen. Viele verstehen unter Freiheit die freie Zeiteinteilung. Doch es gibt auch viele Menschen, die ihre Zeit frei einteilen können und sich dennoch nicht frei fühlen. Freiheit entsteht im Kopf. Freiheit werden wir dann erleben, wenn wir unsere Abhängigkeiten akzeptieren und aufhören, zu glauben, irgendwelche Dinge in unserem Leben unbedingt haben zu müssen. Wir werden sie dann erleben, wenn wir davon ablassen, uns mit irgendwelchen Dingen zu identifizieren, deren Verlust wir fürchten.

Denken, denken, denken, denken, denken, denken, denken, erdenken, zerdenken. Das Karussell ist ermüdend, anstrengend, zäh, beschwerlich, erdrückend, lähmend – und wir können jederzeit aussteigen.

*Die Dreherei beenden.*

Seien Sie neugierig! Schon einfache Fragen halten das Karussell an: „Wie kann ich weiter machen?“ „Wie kann ich das Problem lösen?“ „Was ist mein nächster Schritt?“ Schauen Sie hin, bis Sie hören können. Lauschen Sie, bis sie sehen können. Alle Schönheit im Leben ist genau dort, wo Sie sich im Moment befinden. Seien Sie dankbar. Danke ist eines der schönsten Wörter auf dieser Erde. Wer hört nicht gerne ein Dankeschön. So vieles nehmen wir als selbstverständlich hin. Für ein Dankeschön ist es nie zu früh.

Seien Sie genussvoll. Genießen Sie mit all Ihren Sinnen die kleinen und großen Freuden des Lebens. Doch Vorsicht, man kann sich 15 Stückchen Torte reinschaufeln und nichts wahrnehmen. Genießen Sie die Luft, die Sie atmen. Es ist unmöglich, tief und entspannt zu atmen und gleichzeitig Karussell zu fahren.

Nichts macht hässlicher und entstellter als Kummer, Sorgen und Zweifel. Die Befreiung des Geistes ist die wirkungsvollste Verjüngungskur. Wir bekommen, was wir denken. Wir sind, was wir denken. Wir sehen aus, wie wir denken. Welcome to the real world!

*Ralf G. Nemecek* ist Autor des Kultbuchs *Abenteuer Business*, Berater und Vortragsredner.

[www.fun-economy.de](http://www.fun-economy.de)