Die besten Tipps zum Schutz vor "Gedankenmüll"

Der kleine Ratgeber für den Alltag!

Copyright Ribell Pavan

Viel Vergnügen beim Lesen!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort……..Seite 1

Ein schönes Bild……Seite 3

1.Teil: Die Schlaufen……..……..Seite 5

2.Teil: Der Schild……Seite 6

10 gute Gründe……..……..……Seite 7

Gute Tat, schlechte Tat?.....……....……...Seite 10

Schlusswort……...…..Seite 12

Gedanke……..……..Seite 13

Vorwort

Herzlich Willkommen!

In diesem E-book stelle ich Dir ein mentales Schutzprogramm vor.
Es ist ein „Schutzschild“, welcher Dich vor leichtfertiger und vorschneller Aufnahme von Informationen schützt. Er hilft Dir die Verarbeitung von Informationen bewusst zu gestalten. Somit triffst Du die Entscheidung, ob eine Information wertvoll ist und überlässt sie nicht bestehenden Denkmustern.

Den Mechanismen und Automatismen, welche die Aufnahme neuer Informationen steuern, wird zu wenig Beachtung geschenkt.
Sie sind jedoch ein wichtiger Bestandteil unseres täglichen Lebens.

Sie bestimmen zu einem großen Teil, welche neue Informationen wir in unser Bewusstsein lassen. Sie entscheiden was wir in unsere Denkmuster einbauen und somit zu unseren Glaubenssätzen machen.
Unsere Glaubenssätze formen unsere Realität!

„Die Welt ist nicht wie sie ist, sondern so wie wir sie sehen!“

Man sollte nicht alles in seinen Kopf lassen, was einem tagtäglich begegnet. Da ist viel „Gedankenmüll“ dabei!

Im besten Fall ist es bloß nutzloses Zeug, das jedoch unser Denken bestimmt. Man könnte sagen, unser „Speicherplatz“ wird mit wertlosen „Dateien“ belegt! Im schlimmsten Fall sind es schädliche Informationen! Denkweisen und Glaubenssätze, die uns von unserer persönlichen Entwicklung abhalten - uns daran hindern, unser volles Potenzial zu entfalten! Sozusagen wird Unkraut in unsere Gedankenwelt gepflanzt!

Ein schönes Bild

An dieser Stelle möchte ich ein wunderschönes Bild erwähnen, welches James Allen in seinem großartigen Buch *„So wie wir denken, so leben wir!“* verwendet.

Darin vergleicht er unsere Gedankenwelt mit einem Garten. Hat der Garten einen fruchtbaren Boden, wird alles mögliche darin wachsen. Unabhängig davon, ob wir die Samen säen oder ob der Wind sie hinein trägt, es wird sprießen und gedeihen.
Nun liegt es an uns, ob wir den Garten dem Wildwuchs überlassen oder ihn hegen und pflegen. Wir sind der MEISTER-GÄRTNER! Wir können entscheiden, ob wir einen Ziergarten reich an schönen Blumen haben wollen. Einen Nutzgarten, voller Obst, Kräutern und Gemüse oder einen mit Dornen und Gestrüpp zugewucherten.
FEST STEHT, ETWAS WÄCHST!
Doch wenn wir die Verantwortung übernehmen, besteht die Möglichkeit ihn nach unseren Vorstellungen und Wünschen zu gestalten!

Ebenso verhält es sich mit unseren Gedanken. Wir müssen nur begreifen, dass wir die Kontrolle über sie haben. Von da an haben wir die Möglichkeit unsere Gedankenwelt zu gestalten. Wir entscheiden, ob wir Gedanken der Liebe, der Freundschaft, des Friedens und Wohlwollens pflegen oder ob wir Hass, Neid, Gier und Gewalt in uns wuchern lassen!
Mich begleitet dieses Bild vom Garten nun seit über 20 Jahren und es war mir schon in vielen Situationen sehr hilfreich! Ich hoffe es kann Dir auch von Nutzen sein!

Bevor wir mit dem Schutzschild anfangen, ein kurzes Wort zu seiner Herkunft. Als ich mich vor ca.20 Jahren in einem buddhistischen Kloster in Thailand aufhielt, gab mir mein Lehrer eben diesen Schild mit auf den Weg. Er verwand mehrere Tage nur darauf, mich auf die Aufnahme seines Wissens und seiner Lehre vorzubereiten. Erst dann begann er mich in die buddhistische Lehre einzuführen. Den Satz den ich am häufigsten von ihm zu hören bekam war:

„Glaube bloß nichts von alledem was ich Dir sage! Höre zu und probiere es dann selber aus. Nur so kannst Du Deine eigene Wahrheit finden!“

Diesen mentalen Schutzschild will ich mit Dir teilen. Er ist ein sehr wichtiges und nützliches Werkzeug auf Deinem Weg zu mehr Wissen und Einsicht. Mit ihm kannst Du Dich erfolgreich vor „Gedankenmüll“ schützen!

Stell Dir unseren mentalen Schutzschild wie einen echten Schild vor, so wie man ihn aus Ritterfilmen kennt. Er besteht aus zwei Elementen, den Armschlaufen an denen wir ihn halten und der Fläche vorne dran, dem eigentlichen Schild der uns schützt. Dieses Bild nutze ich hier um einen Vergleich zu ziehen, denn auch unser Schild besteht aus zwei Teilen.

Der erste Teil sind die Armschlaufen, die unsere Dualität gegenüber neuen Informationen darstellen, also ob wir eine positive oder eine negative Grundhaltung einer Sache oder einer Information gegenüber haben.

Den zweiten Teil bildet der Schild, er repräsentiert zehn Quellen aus denen „Gedankenmüll“ entspringen kann.
Hat man sich diese einmal vor Augen geführt, ist es viel leichter sich vor ihnen zu schützen.
Kennt man den Ursprung einer Sache, kann man sich dagegen wappnen!

1. Teil: "Die Schlaufen"

Der erste Teil beschäftigt sich mit unserer Grundeinstellung, mit der wir auf Informationen zugehen.
Wir alle haben drei Arten der Haltung einer neuen Information gegenüber. Wir sind ihr positiv, negativ oder neutral gegenüber eingestellt. Die neutrale lasse ich beiseite, da sie hier nicht ins Gewicht fällt und ich ein anderes Mal darauf zu sprechen komme. Stets sollten wir uns bewusst sein,dass wir diese zwei Grundhaltungen haben.
Sie entscheiden ob und wie wir eine Information aufnehmen. Kommt die neue Information von einer Respektsperson, greifen wir sie gerne schnell auf, ohne sie zu hinterfragen. Ungefiltert bauen wir sie in unser Denkschema ein und somit wird sie zu einem Teil unserer Realität, selbst wenn sie für uns von Nachteil ist.

Kommt aber ein neuer Input von einer Person, die wir absolut nicht riechen können, hat diese Information relativ geringe Chancen in unserem Hirn anzukommen. Aus welchen Gründen auch immer wir ein negatives Gefühl dieser Quelle gegenüber haben, hören wir von vorneherein gar nicht wirklich zu. Dabei könnte genau in diesen Worten eine wichtige Wahrheit enthalten sein!

Also, um bewusster und selbstbestimmter mit der Aufnahme von Information umzugehen, sollten wir immer unsere Haltung überprüfen. Fragen wir uns: „Sehe ich es durch die positive oder negative Schlaufe?“.

Denken wir nun im entscheidenden Moment an diese Tatsache und lassen uns nicht von unserer positiven oder negativen Haltung beeinflussen, haben wir in diesem Augenblick mehr Kontrolle über das was wir aufnehmen. Wir haben mehr Einfluss auf unsere Entscheidungen und lassen uns weniger von unseren Mechanismen lenken.
Diese Zwei „Schlaufen“ fest im Griff, können wir nun den zweiten Teil, den Schild, schützend vor uns halten.

2. Teil: Der Schild

Beim zweiten Teil geht es um die Quellen aus denen Informationen zu uns gelangen können. Woher kommt die Information und welche Wirkung hat deren Ursprung auf uns? Mit dem Schild, sind wir in der Lage uns zu „schützen“.

Das bedeutet, dass wir uns der Quelle des Inputs bewusster werden. Somit sind wir ihrem Einfluss nicht mehr schutzlos ausgeliefert. Allein die Tatsache, dass wir diese Quellen hier aufgelistet sehen, ist bereits von Nutzen. Durch diese Auflistung, haben wir die Möglichkeit, sie zu verinnerlichen.

Die folgende Liste schärft unseren Blick und ruft uns in Erinnerung, dass nicht alles was diesen Quellen entspringt, automatisch als wahr und richtig zu betrachten ist. Aber auch nicht als unwahr und falsch!
Sie soll uns achtsamer werden lassen!

Hier die 10 Gründe, warum Du etwas nicht als wahr annehmen solltest :

1) Weil es die Leute sagen

2) Aus Gründen der Tradition

3) Aufgrund von Gerüchten

4) Weil es geschrieben steht

5) Weil es logisch erscheint

6) Aus allgemeinem Verständnis, aus gesundem Menschenverstand heraus

7) Weil es mit Deinen bereits bestehenden Vorstellungen im Einklang ist

8) Aufgrund der Glaubhaftigkeit und des Ansehens des Sprechers

9) Weil der Sprecher Dein Lehrer , Mentor, Guru oder ähnliches ist

10) Aufgrund von Schlussfolgerungen

Das heißt nicht, dass alles unwahr ist was aus diesen Quellen stammt. Im Gegenteil, viele gute und schöne Wahrheiten sind mittels Traditionen an uns weitergegeben worden und manch wertvolle Einsicht hat sich uns mit Hilfe reiner Logik erschlossen! Es geht darum nicht leichtgläubig etwas anzunehmen und es in Dein „Glaubens-Konstrukt“ einzubauen, ohne vorher geprüft zu haben, ob es gut und nützlich für DICH ist.

Es gilt diesen Schild zu verinnerlichen und ihn stets bei Dir zu tragen.
Dadurch bist Du immer in der Lage selber zu entscheiden wie Du welche Information in Dich aufnimmst. Wieso ist das wichtig? Jede Information die wir aufnehmen, weil wir sie als wahr betrachten, integrieren wir in unser Denkmuster, in unser „Glaubens-Konstrukt“. Somit wird sie zu unserer Realität. So wie wir glauben, dass die Welt ist, so ist sie auch!

Wir erschaffen unsere Realität mit unseren Gedanken und unsere Gedanken hängen davon ab, woran wir glauben.

Nehmen wir als Beispiel einen sehr gläubigen Menschen. Für ihn ist das geschriebene „Wort Gottes“ Realität (Quelle 4), sein Weltbild ist unverrückbar, denn schließlich hat er ja den Beweis. Da ist ein Buch, das Gott uns geschickt hat! Außerdem können ja nicht so viele Menschen (Quelle 1) über so lange Zeit hinweg (Quelle 2) falsch gelegen haben, oder!?

Findet ein Mensch in seinem Glauben Halt und Geborgenheit, ist es völlig legitim, wenn er gläubig ist. Gut ist nur, wenn er weiß warum und was er glaubt. Er sollte nicht blind irgendwelche Glaubensformen übernehmen. Alles was einem gut tut und niemand anderem schadet ist völlig in Ordnung!

Beispiele gibt es unendlich viele, da die Welt voll von Menschen ist. Jeder hat seinen Glauben, seine Prinzipien und seine Einstellungen. Es geht nicht darum über andere zu urteilen,sondern darum, alte Überzeugungen öfter einmal aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten!

Probiere einfach mal aus, obige Liste mit den 10 Gründen auf verschiedene Situationen anzuwenden. Hier ein paar Anregungen ;-)

Wirtschaftswachstum ist gut für alle!

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!

Milch ist wichtig für Zähne und Knochen!

…….

Du siehst, man kann dieses Gedankenspiel weit treiben und das ist gut so! Je mehr Situationen Du in Gedanken durchspielst und versucht den Ursprung einer Überzeugung aufzudecken, desto klarer wird die Sache. Und umso leichter wird es Dir fallen, Deine eigenen Glaubenssätze auf Tauglichkeit zu überprüfen und neu zu überdenken.

Werde der Meister-Gärtner in Deinem Kopf!

Es ist wichtig zu bedenken, dass es immer um Deine eigene Welt geht! Du erschaffst Deine Realität und nicht die der Anderen. Du hast die Verantwortung für Deine Welt. Du entscheidest was für Dich real ist und was nicht. Also mache Dich unabhängig. Lasse nie einen anderen Menschen über Deine Realität entscheiden. Ebenso wenig solltest Du über die eines anderen urteilen.

Bist Du achtsam bei all Deinen Entscheidungen, hast Du viel mehr Einfluss darauf, wie Deine Welt aussieht.

Mein Anliegen ist es, Dich zu sensibilisieren. Dich wachsam zu machen für die Informationen, die Dir in Deinem Leben begegnen, damit Du sie kritisch überdenken kannst. Ich lade Dich dazu ein, alle neuen Informationen, jeglichen neuen Input, erst einmal genau anzuschauen und auszuprobieren, bevor Du entscheidest, ob er für Dich brauchbar ist.

Also, sei achtsam, fange an Deinen Schild zu benutzen und prüfe jede Information auf Tauglichkeit. Schaue ob sie für Dich von Wert ist, Dich voran bringt oder Dir neue, nützliche Sichtweisen eröffnet. Probiere sie aus! Lässt Du Dich nicht von voreingestellten Programmen bei Deinen Entscheidungen beeinflussen, bist Du auf einem guten Weg der Schmied Deines Glückes zu werden!

Bedenke, dass Du stets die letzte und höchste Instanz bist, wenn es um Dich geht, Deine Gedanken, Deine Welt und um Deine Entscheidungen. Du bist Dein oberster Richter, Dein eigener innerer Lehrer, der MEISTER-GÄRTNER!

Gute Tat, schlechte Tat?!

Als kleine Zugabe will ich noch eine Sache mit Dir teilen, die ich besonders nützlich finde. Es ist eine Art "Werkzeug", mit dem Du heraus findest, ob Deine Handlungen "gut oder schlecht" sind.
Wozu braucht man das?
Hast Du einmal anerkannt, dass Du mit Gedanken Deine Realität erschaffst, hast Du automatisch die Verantwortung darüber. Verantwortung über Dein Denken und Deine Taten. Die hattest Du schon immer, nur war es Dir vielleicht nicht bewusst.

Deine Handlungen sollten "gut" sein, damit Du nicht die Welt eines anderen störst und kein anderer einen Grund hat Deine zu stören!

Doch was ist eine „gute“ Handlung? Wie unterscheide ich eine „gute“ Tat von einer „schlechten“?
Hierfür kannst Du das erwähnte "Werkzeug" einsetzen. Es besteht aus drei ganz einfachen Fragen, die Dir stets Klarheit verschaffen. Du kannst all Deine Handlungen mit ihnen prüfen und sehen ob sie gut sind oder nicht.

Frage Dich vorher ob Deine Handlung:

1. Jemandem in irgendeiner Weise schadet?
2. Dir in irgendeiner Weise schadet?
3. In irgendeiner Weise von Nutzen ist?

Richtige Antworten für eine gute Tat:

1. Nein
2. Nein
3. Ja

Kannst Du diese drei Fragen, wie oben gesehen, mit Nein, Nein, Ja beantworten, ist Deine Handlung eine gute und Du kannst ruhigen Gewissens zur Tat schreiten.
Auch hier gilt, überprüfe obige Aussagen auf Tauglichkeit für Deinen Alltag. Spiele verschiedene Versionen mit diesen drei Fragen durch und sehe wie es für Dich funktioniert.
Mir haben die drei Fragen stets Klarheit verschafft. Sie sind leicht zu merken und auf alles anwendbar.

Doch Vorsicht: Man kann es auch übertreiben!
Wie mit allen Dingen im Leben, gilt auch hier: Das richtige Maß ist entscheidend!

Wendet man die drei Fragen übertrieben an, könnte man ja zu der Schlussfolgerung gelangen, dass ein Spaziergang über eine Wiese eine schlechte Tat ist.
Man zertritt ja bestimmt irgendwelche Kleinlebewesen, die man nicht wahrnimmt und schadet so "jemandem". Folglich sollte man davon absehen!

Wenn man dieser überspitzten Logik folgt, darf man auch keine Nahrung mehr zu sich nehmen, denn Irgendwer- oder etwas muss dafür leiden...
Natürlich sollte man nie bewusst und gezielt Schaden und Leid verursachen, doch alles lässt sich eben auch nicht vermeiden!
Solange wir auf dieser Erde leben, hinterlassen wir Spuren! Entscheidend ist nur, was für welche! Trampeln wir über diesen Planeten wie Riesen und hinterlassen eine Schneise der Verwüstung? Oder verhalten wir uns wie einfühlsame Wesen, mit Mitgefühl für die gesamte Schöpfung um uns herum?
Ich bin mir sicher, je mehr Menschen sich die oberen drei Fragen stellen, desto mehr einfühlsame Menschen wird es geben!

Eine der schönsten Aufforderungen, die ich jemals gesehen habe, fand ich vor 20 Jahren an einem Strand in Australien. Sinngemäß stand da auf einem Schild:

Nehme nichts mit außer Erinnerungen,
hinterlasse nichts außer Fußspuren!

Schlusswort

In diesem kleinen Ratgeber habe ich nur an der Oberfläche eines wichtigen und weitreichenden Themas gekratzt! Dennoch hoffe ich, Dein Interesse geweckt zu haben. Ich wünsche mir,dass Du etwas wertvolles für Deinen Alltag mitnehmen konntest! Behalte in Erinnerung:

Mit Deinen Gedanken erschaffst Du Deine eigene Realität!

Genau deshalb ist es so entscheidend, Deine Denk- und Wahrnehmungsmuster zu beobachten und zu durchschauen. Nur so begreifst Du ihre Funktionen und bist in der Lage mehr Einfluss auf Dein Leben zu gewinnen. Das ist der beste Weg, um sich vor "Gedankenmüll" zu schützen!
Ich wünsche Dir ein erfolgreiches und fröhliches Ausprobieren und Anwenden des erworbenen Wissens.
Und vergiss nicht: **Glaube Nichts, probiere alles aus!**

Zum Schluss noch eine kleine aber sehr wichtige Weisheit! Auf Deinem Weg zu mehr Selbsterkenntnis und Selbstbestimmung solltest Du niemals Druck auf Dich ausüben. Versuche erst gar nicht Erfolge und Fortschritt zu erzwingen, das hat noch nie funktioniert. Im Gegenteil, dadurch blockierst Du Dich, verringerst Deine Chancen auf Erfolg und erzeugst Stress! Und genau den willst Du ja abbauen!
Also: **„Sei stets sanft Dir selbst gegenüber!“**

In diesem Sinne wünsche Dir alles Gute!
Mögest Du eine geschmeidige Zeit haben!

Mit den allerbesten Grüßen,

Dein Ribell

Achte auf Deine Gedanken,
denn sie werden zu Worten.

Achte auf Deine Worte,
denn sie werden zu Deinen Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,
denn sie werden zu Deinen Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,
denn sie werden zu Deinem Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,
denn er wird Dein Schicksal.

Aus dem Talmud

Alle Rechte vorbehalten.Alle Angaben ohne Gewähr.
Eine Verwendung über den persönlichen Privatgebrauch hinaus bedarf der schriftlichen Genehmigung des Autors. Ohne diese Zustimmung sind weder die Veröffentlichung, Vervielfältigung, Übersetzung, Einspeisung in elektronische Systeme oder die Wiedergabe an Dritte gestattet.
Copyright Ribell Pavan