



Ich denke es ist nachvollziehbar, wenn wir mit der Feststellung beginnen, dass unsere Gedanken unsere Gefühle beeinflussen und somit unsere Verfassung und die Energie, die uns zu einem gegebenen Zeitpunkt zur Verfügung steht oder auch nicht.

Hast du dich schon jemals gefragt, wie du deine Gedanken – und somit deine Energie – bewusst beeinflussen kannst (unbewusst tun wir es ohnehin ständig)?

Wie spät ist es in genau diesem Moment? Welche Schuhe trägst du gerade? Wo warst du das letzte Mal auf Urlaub? Wie lautet die Überschrift des Artikels, den du gerade liest? ... Du wirst sehr wahrscheinlich bemerkt haben, dass du mit deiner Aufmerksamkeit, also mit deinen Gedanken von der Uhrzeit, zu den Schuhen, weiter zum Urlaub und hin zum Titel dieses Artikels gewandert bist.

Welche Fragen auch immer wir gestellt bekommen oder wir uns selbst stellen, unsere Aufmerksamkeit und somit unsere Gedanken richten sich dementsprechend aus, die Energie und Verfassung folgen unmittelbar. Mit anderen Worten: „mit der Qualität der Fragen, die ich mir selbst stelle, steuere ich meine Aufmerksamkeit und meine Gedanken und in der Folge den Zugang zu meiner Energie.“ Klingt sehr einfach, IST ES AUCH. Wir haben im Alltag selten Bewusstheit darüber und funktionieren in unseren eingefahrenen Mustern.

Besonders augenscheinlich wird dies im Kontext von Problemsituationen, von Herausforderungen.

Sind wir mit einem Problem – also einer Situation, „die wir so in diesem Moment überhaupt nicht brauchen können“ – konfrontiert, ist unsere erste (und meistens nicht nur die erste) Reaktion sehr häufig: „Warum muss dies gerade MIR passieren?“, „Warum muss dies gerade JETZT passieren?“, „Warum immer ich?“

Die gute Absicht hinter diesen Fragen ist zweifelsohne, eine Analyse zu machen, um die Hintergründe für eine Situation verstehen zu können – was in den seltensten Fällen überhaupt möglich ist, weil für das Zustandekommen einer Situation meist unzählige, nicht nachvollziehbare Aspekte verantwortlich sind, welche wir mit unserem kognitiven Verstand so nie fassen können.

Die Folgen dieses Fragemusters in Problemsituationen sind für uns aber dann oft sehr hinderlich, um nicht zu sagen manchmal sogar fatal.

Auf die Frage WARUM erhalte ich meist Antworten – d.h. Gedanken – welche direkt mit dem Problem in Verbindung stehen, somit in meiner Wahrnehmung meist negativ gefärbt sind und meine Energie, welche zum Eintritt des Problems ohnehin nicht unbedingt die beste ist, noch zusätzlich verschlechtern – d.h. mir Kraft nehmen.

Zum zweiten lenken wir unsere Aufmerksamkeit entlang der Zeitachse auf die Vergangenheit, die nicht mehr zu ändern ist und in der wir nicht handeln können. Das Ergebnis dieses Prozesses ist sehr häufig ein gedankliches Steckenbleiben beim Problem, d.h. in der Vergangenheit begleitet von Gefühlen wie Frust, Ohnmacht, Wut, Ärger, Enttäuschung, Zorn, ...

Eine mögliche Alternative bietet die im Folgenden beschriebene Herangehensweise:



# Bewusstes Denken

## Lösungsorientiertes Denken in Krisenzeiten & „Pro-blem“-Situationen

### 1. Die Situation annehmen & akzeptieren, wie sie jetzt ist. – „Es ist wie es ist.“

Das Akzeptieren einer gegebenen Situation, eines Ereignisses ermöglicht, dass wir uns gedanklich von der Vergangenheit lösen, in der wir ohnehin nichts mehr verändern und rückgängig machen können. Annehmen heißt nicht, in Lethargie verfallen, resignieren und die Hände in den Schoß legen. Es heißt schlicht und einfach auf das zu sehen, was jetzt im Moment ist mit der Bewusstheit, dass Geschehenes einfach passiert ist und nicht mehr rückgängig machbar ist. Handeln ist gefragt!

Deepak Chopra schreibt dazu in seinem Buch „The Seven Spiritual Laws Of Success“:

*I will put the law least effort into a fact by making a commitment to take the following steps :*

*I will practice acceptance. Today i will accept peapole, situations, circumstances and events as they occur. I will konw that this moment is as it should be because the whole universe is as it should be. I will not struggle against the whole universe by struggling against this moment. My acceptance is total and complete, i accept things as they are, this moment, not as i wish they were.*

*Having accepted things as they i will take responsibility for my situation and for all those events i see as problems.*

*I know that taking responsibility does not mean blaming anyone or anything for my situation. I also know that every problem is an oportunity in disguise. And this alertness to oportunities allows me to take this moment and transform it into a greater benefit.*

### 2. „Was ist positiv daran? Was KÖNNTE positiv daran sein?“

Ich lenke meinen Fokus und meine Aufmerksamkeit auf Aspekte, die mir Energie geben, damit ich mit der gegebenen Situation möglichst ressourcenvoll umgehen kann. Mit „Was KÖNNTE positiv daran sein?“ (Möglichkeitsform) erweitere ich für mein Gehirn das Spektrum der Möglichkeiten; die Wahrscheinlichkeit, energie-bringende Gedanken zu finden, ist besonders in schwierigen Situationen dadurch um vieles höher. Es geht um das Erkennen eines möglichen SUBJEKTIVEN Sinns (V. Frankl), den diese Situation, dieser Kontext für mich haben kann und der mir Kraft für die Situation geben kann. Das Finden eines solchen Sinns bzw. positiver Aspekte erleichtert mir insbesondere das Akzeptieren und Annehmen der Situation.

Eines der grundlegenden Prinzipien unseres Daseins ist das „Prinzip der Polarität“, welches folgendes besagt: „Alles ist zwiefach, alles hat zwei Pole, alles hat sein Paar von Gegensätzlichkeiten; gleich und ungleich ist dasselbe; Gegensätze sind identisch in der Natur, nur verschieden im Grad; Extreme berühren sich; alle Wahrheiten sind nur halbe Wahrheiten; alle Widersprüche können miteinander in Einklang gebracht werden.“

Beispiele gibt es unzählige, einatmen/ausatmen, Tag/Nacht, links/rechts, oben/unten, ... die ganze Welt ist in unserer Wahrnehmung polar aufgespannt, d.h. dass alles immer zwei Seiten hat. Es stellt sich also nie die Frage, ob es denn eine solche zweite Seite gibt, sondern ob ich diese zweite Seite sehen kann. Je mehr ich meine Aufmerksamkeit darauf lenke, – und z.B. mit der Frage: „Was könnte die zweite Seite/ein möglicher positiver Aspekt/... an diesem Problem sein?“ – desto eher wird mir diese auch gewahr.

### 3. „Was ließe sich verbessern?“

Ich lenke einerseits meinen Fokus auf jene Bereiche, die in der Vergangenheit nicht nach Wunsch gelaufen sind (Analyse), andererseits verharre ich aber nicht in der Vergangenheit, weil Verbessern jetzt und in der möglichen Zukunft passiert.

Verbessern ist in diesem Kontext sehr weit gefasst zu verstehen, d.h. es kann die aktuelle Situation betreffen aber sich auch auf den viel weiteren Rahmen, der mir hinderlich und im Weg scheint, beziehen.

### 4. „Was kann ich jetzt konkret tun?“

Ich übernehme Eigenverantwortung, die Initiative, die Gestaltung für die gegebene Situation.



Mit dieser Frage vermeide ich bewusst die Opferrolle („Warum muss das mir passieren?!) sondern nehme bewusst die Rolle des Akteurs und Gestalters ein. Das „Tun“ und „Handeln“ kann auch darin bestehen, gezielt Aktionismus im eigenen Leben zu reduzieren und einfach einmal auch „nur“ inne zu halten.

Eigenerantwortung leben heißt NICHT, „Schuld“ an etwas zu haben sondern „Kreatives Reagieren auf eine gegebene Situation“ (Deepak Chopra).

Mit der ergänzenden Frage „Wie kann ich diesen Prozess genießen“ ermögliche ich mir, Alternativen und Ideen zu finden, um herausfordernde Aufgaben so zu gestalten, dass diese mir sogar Spaß bereiten.

## **5. „Was kann ich daraus lernen?“**

Ich lenke meinen Fokus erneut auf jene Punkte, die ich in der Zukunft bewusst anders als bisher machen kann.

„Warum, warum, warum, ist die Banane krumm?!

Weil niemand in den Urwald flog und die Banane g`rade bog!“

„Die Qualität meiner Gedanken ist das Resultat der Qualität der Fragen, die ich mir bewusst oder unbewusst immer und immer wieder stelle.“

Das tatsächliche „Instrument“ für das Umgehen mit Krisensituationen befindet sich nicht auf der klassischen Verhaltens-Ebene unter all den Werkzeugen und Strategien – es bedarf einer bewussten Ausrichtung der eigenen Haltung zu diesem Kontext, zu dieser Art Situationen. Akzeptieren, dass wir Menschen zwischen Polaritäten aufgespannt sind und mit mehr Demut versuchen „müssen“, integrativ und mit wertschätzender Akzeptanz unserer Umwelt, den Mit-Menschen, der Natur und allem was uns umgibt zu begegnen. Wir haben und brauchen Krisen für unsere persönliche Bewusstwerdung und Entwicklung.



## **Energie-Fragen**

Energie-Fragen sind Fragen, die mir erlauben, meinen mentalen Fokus bewusst und gezielt so zu steuern, dass Gedanken entstehen, die in mir ein gutes Gefühl/gute Energie auslösen/erzeugen. Die Qualität, das heißt die Art des Gefühls, ist abhängig von der jeweiligen Frage, die ich mir stelle.. Zum Beispiel: Die Frage „Wofür in meinem Leben kann ich dankbar sein?“ fokussiert meine Gedanken auf jene Umstände, Ereignisse, Situationen, Kontexte, für die ich dankbar sein kann. Das Gefühl, das sich daraufhin einstellt, hat die Qualität von Dankbarkeit.

Energie-Fragen können erfahrungsgemäß sehr individuell sein, sodass eine bestimmte Frage in jemand ein sehr intensives, stärkendes Gefühl auslöst, jemand anderer von der gleichen Frage eher unberührt bleibt. Um wirklich möglichst wirkungsvolle Energie-Fragen als Werkzeuge im Alltag zur Hand zu haben, macht es Sinn, diese persönlich individuell maß zu schneiden.

Welche Gedanken verleihen mir gute Energie?

Wie genau darf ich die Frage formulieren, dass sie mich genau zu diesen Gedanken führt?

### **Energie-Fragen zu jeder Tageszeit**

Wofür in meinem Leben kann ich dankbar sein?

Worauf in meinem Leben kann ich stolz sein?

Worüber kann ich in meinem Leben glücklich sein?

Was finde ich zur Zeit aufregend und spannend?

Wen liebe/schätze ich und wer liebt/schätzt mich?

### **Energie-Fragen am Morgen**

Worauf freue ich mich heute am meisten?

Welche Möglichkeiten für meine persönliche Entwicklung habe ich heute?

Was kann ich heute lernen?

Wie kann ich heute in die Beziehung zu den Menschen investieren, die mir am meisten bedeuten?

Wem kann ich heute eine Freude machen?

### **Energie-Fragen am Abend**

Was habe ich heute getan, worauf ich stolz sein kann?

Was habe ich heute dazugelernt? Was möchte ich in Zukunft verbessern?

Wie habe ich heute meine Lebensqualität erhöht?

Was hat mir heute besonders Freude gemacht?