



800lichter - Letter



„Du brauchst keinen Lehrer, der dich beeinflusst,
du brauchst einen Lehrer, der dich lehrt, dich nicht mehr beeinflussen zu lassen.“
Namasté - Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.

Was brauchst du also noch einen Lehrmeister, wenn du das Göttliche persönlich bist?

Ausgabe 60

<http://www.800lichter.com>

März 2018

**Botschaft der Weisheit und
Inspiration. Wirksam wird sie erst
durch deinen Gebrauch!**

**Wenn Du Dich Heute über
Gestern beschwerst, wird
es das Morgen nicht
ändern**

**Nörgeln Programmiert unser
Gehirn Negativ**

Passiert Dir das auch ständig?

Du bist gut gelaunt, hast so richtig Lust auf den Tag und dann triffst Du auf einen dieser Sorte Menschen ... die schon morgens damit beginnen, an jeder noch so banalen Sache einen Haken zu finden.

Das Wetter ist nicht passend, das Frühstücksei zu hart gekocht, der Weg zum nächsten Termin zu weit, ... viel zu viele dämliche Autofahrer unterwegs und blablabla...

Dieser Zustand ist leider für viele von uns heutzutage immer wieder Normalität. Diese Menschen haben an allem etwas auszusetzen - so richtige Dauernörgler. Und sie meckern weiter, auch wenn eigentlich kaum ein Grund für dieses Nörgeln besteht.

Eine Lösung für ihre Probleme wollen sie auf keinen Fall hören, egal wie fabelhaft sie auch ist.

Warum nörgeln so negativ auf Deine Lebensqualität Einfluss hat und verhindert, ... dass Du erfolgreich wirst, verrät Dir dieser interessante Artikel:

Als ich etwa 16 Jahre alt war, bekam ein Freund von mir ernsthafte Probleme mit dem Gesetz. Wenn wir ihn besuchten schüttelte er den Kopf und murmelte mit leiser Stimme immer wieder vor sich hin: Mein Leben ist ein einziger Haufen Müll.

Er sagte es immer und immer wieder, unzählige Male, über Jahre hinweg, selbst als sich die Dinge zum Guten änderten. Mein Leben ist ein einziger Haufen Müll wurde sein Mantra, sein Motto, seine Lebenseinstellung.

Zu Beginn fand ich es amüsant und es wirkte auch irgendwie erwachsen, wenn man sich als Teenager über sein Leben beschwerte. Doch je öfter ich es wiederholte desto mehr glaubte ich es auch.

Ich erwischte mich regelrecht dabei, wie ich dieses Mantra ernst nahm, daran glaubte und aus diesem Mantra tatsächlich Realität wurde. Als mir klar wurde welch ein "Monster" ich erschaffen hatte, verbannte ich diesen Satz aus meinem Leben.

Natürlich änderte dies nicht alles wie auf magische Weise für mich. Ich meine, ich nörgelte immer noch. Da war zum Beispiel so ein kleiner eingeklemmter Nerv in meinem Rücken, dann dieser störende Baustellenkrach

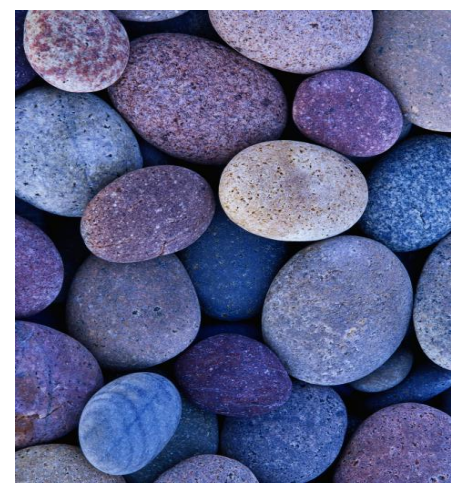
unten auf der Straße und und und...

Jeder beschwert und stört sich an Kleinigkeiten, das wissen nicht nur Psychologen, das ist uns allen klar. Nach Meinungen von verschiedenen Wissenschaftlern gibt es verschiedene Typen von "Beschwerern".

Der „Dampfablasser“. Der Dampfablasser ist eine unzufriedene Person die sich über alles beschwert und keine Lösungen hören will, egal wie brillant diese Lösungen auch sind.

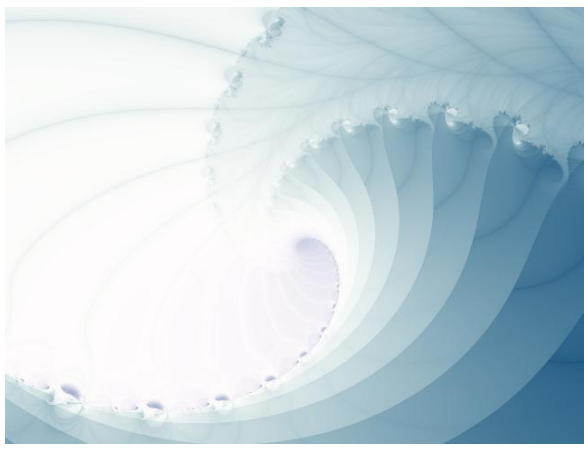
Dampf ablassen. Wir lassen einfach nur Dampf ab, richtig? Vielleicht nicht. Ich persönlich glaube, dass das Beschweren die Seele austrocknet, nicht nur für den Nörgler sondern auch für alle in Hörweite.

Andere Nörgler-Typen hast Du bestimmt auch schon kennen gelernt (oder Du gehörst vielleicht sogar selbst dazu).



Zu ihnen gehören die „**Sympathie-Erschleicher**“, die Dir immer erzählen, wie schlecht es ihnen geht und egal welche Probleme Du hast, ihre sind natürlich immer um einiges schlimmer!

Und dann gibt es noch die „**Alles-Nervt-Typen**“, Du weißt genau wen ich meine oder?



Die chronischen Nörgler leben in einer Parallelwelt voller Probleme, Beschwerden und Nörgeleien. Sie tun etwas, das Forscher „wiederkäuen“ nennen. Dies beschreibt das Verhalten, sich immer und immer wieder über das Selbe zu beschweren.

Anstatt nach dem Nörgeln ein Gefühl der Erleichterung zu verspüren, macht diese Art des Nörgelns alles nur noch schlechter. Es kann immer mehr Angst und Bedenken hervorrufen.

Ich möchte Dir jetzt nicht einreden, dass alles gut und toll ist, wenn Du eine schwierige Zeit durchlebst! Was ich aber lernen musste um mein schlechtes Mantra zu besiegen ist, es kommt darauf an worauf man seine Energie konzentriert.

Ich musste lernen jede Situation komplett wahrzunehmen, sie objektiv zu betrachten, den genauen Moment zu erkennen und der Situation erlauben zu können einfach zu geschehen. Einfacher gesagt als getan.

Es ist eine Frage der Übung, die Notwendigkeit unserer Unzufriedenheit im richtigen Maße und in der richtigen Wortwahl auszudrücken ohne die Realität zum Schlechten auszulegen, wir wollen uns ja in nichts hineinsteigern.

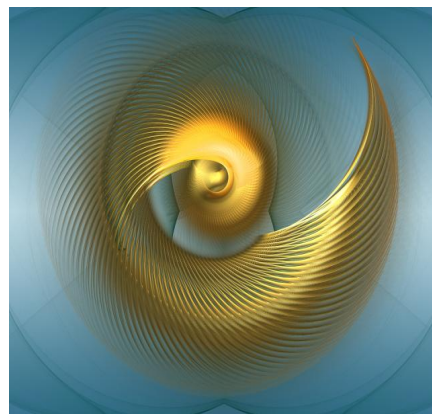
Wäre es nicht cool, wenn man diese ganzen Probleme einfach mit einem Staubsauger aufsaugen und somit verschwinden lassen könnte?

Vielleicht können wir das ja sogar?!

Man kann sein Gehirn durch Wiederholen, Nachdenken und getroffene Entscheidungen programmieren. Immer, wenn unser Gehirn arbeitet, werden Verbindungen zwischen den Neuronen hergestellt.

Je nachdem wie die Neuronen miteinander verbunden sind, werden Erlebnisse aufgenommen und die Gedankengänge vom Gehirn verarbeitet, da es die bereits geknüpften Verbindungen nutzt.

Durch wiederholtes Denken, lernt das Gehirn die selben Neuronen zu nutzen.



Heißt, wenn Du Dein Gehirn mit Selbstkritik, Ängsten und Zweifeln beschäftigst, trainiert es die dafür vorgesehenen Neuronen, also die "negativen" Teile des Gehirns, und es wird einfacher für das Gehirn, diese negativen Teile wieder zu nutzen. Das prägt Dein Gehirn und Deinen Geist, anfälliger für Angst und Sorgen zu sein.

Stell Dir einen LKW vor, der eine matschige Straße hinab fährt und dabei mit den Reifen tiefe Rillen in den Boden fährt. Immer und immer wieder fährt

der LKW diese Straße hinab und die Reifenspuren werden tiefer und tiefer.

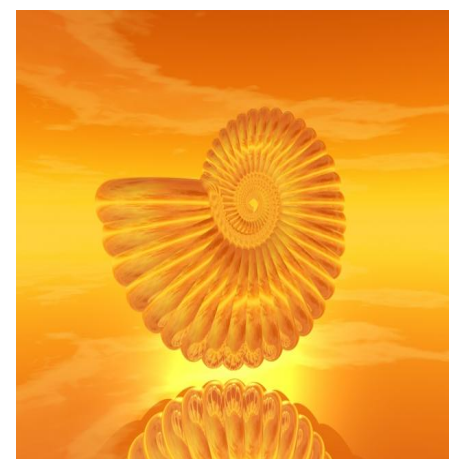
Der LKW könnte irgendwann auf der matschigen Strecke stecken bleiben oder sogar verunglücken. Das muss aber nicht sein und anstatt diese Straße reparieren zu müssen könnte der LKW auch einfach einen anderen Weg wählen, der nicht so gefährlich ist.

Ebenso können wir uns für einen anderen Weg entscheiden, wenn wir über problematische Dinge nachdenken, einen ungefährlichen, einen Weg auf dem wir nicht festzustecken drohen, einen Weg der einen unproblematischen Gedankengang gewährleistet.

Tag ein Tag aus programmieren wir unser Gehirn, mit jedem Atemzug und jedem Wimpernschlag bilden sich Verbindungen zwischen den Neuronen und wir werden immer besser in dem was wir trainieren.

Worin willst Du besser werden?

Jede Reaktion die wir zeigen ist oft eine Reaktion die von alten Erlebnissen gesteuert wird. Wir handeln, wie wir es uns antrainiert haben. Wir hatten vor Jahren ein Erlebnis auf das wir auf eine gewisse Art und Weise reagiert haben und wenn wir nun wieder ein ähnliches Erlebnis haben werden wir die





Wir leben unser Leben auf Autopilot und der einzige, der sich dagegen wehren und das Leben wieder in die Hand nehmen kann, bist Du selbst. Du kannst das Lenkrad für Dein Leben in die Hand nehmen und nur Du kannst den Knopf drücken um den Autopilot zu deaktivieren!

In Jeder Situation fragt sich unser Gehirn:

- Was ist der nächste Schritt?
- Was mache ich als nächstes?
- Was ist die Reaktion darauf?
- Wie habe ich das letzte Mal reagiert?

In diesen Prozess musst Du ab sofort eingreifen, triff selbst die Entscheidungen und lasse nicht Dein Unterbewusstsein entscheiden. Handle überlegt, mit klarem Verstand und einem Blick in die Zukunft.

Wie wirst Du das nächste Mal reagieren?

Um zu verstehen warum wir überhaupt so negativ denken, müssen wir verstehen, dass all die Negativität nicht aus uns kommt sondern aus unserem Umfeld.

Es sind all die unerfüllten Träume und Wünsche. Die Wünsche, die uns unser Alltag, unser Job und unser Kontostand nicht erfüllen.

Doch warum ist das so?

Weil wir schon früh auf ein durchschnittliches Leben vorbereitet wurden, unser Gehirn wurde auf Durchschnitt programmiert und wenn wir aus dem Durchschnitt hervorstechen sagt uns unser Unterbewusstsein, dass sich das unangenehm anfühlt und wir wieder in der breiten Masse

verschwinden müssen.

Warum? Weil wir so programmiert wurden.

Das bedeutet aber auch, dass wir uns umprogrammieren können. Es gibt Menschen, die ihr Leben lang auf Erfolg programmiert wurden und was ist aus diesen Menschen geworden?

Ja, sie wurden erfolgreich aber wurden sie glücklich?

Was denkst du?

Warum die meisten Ziele sinnlos sind (auch wenn Du sie erreichst)

Wenn doch nur schon Wochenende wäre. Oder Urlaub. Oder Rente. Wenn ich doch nur schon in der größeren Wohnung wohnen würde, mit viel mehr Platz. Oder in einem Strandhaus, mit Millionen auf der Kante und einem privaten Harem im Supersize-Bett.

Wenn doch mein Partner nur endlich einsehen oder wenigstens gehen würde. Wenn das Meeting doch nur schon vorbei, der Bus da, mein linkes Bein vor dem rechten wäre oder ich auf der Couch mit einem kalten Bier in der Hand und in der Kehle.

Dann wird alles anders und alles besser sein. Dann bin ich angekommen und kann mein Leben genießen. Endlich.

Kennst Du auch, oder? Dass Du so denkst und dann tritt das ein, auf das Du hin gefiebert hast, und nichts ist anders, dasselbe Leben, dieselben Sorgen wie vor dem Wochenende, vor dem Urlaub, vor der Rente, vor dem Umzug in die neue Wohnung.

Warum ist das so?

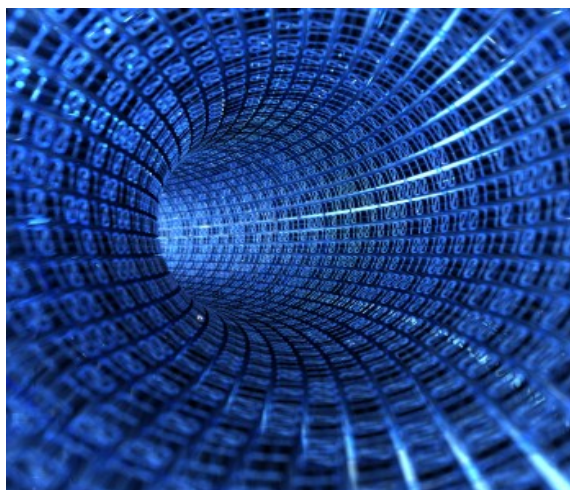
Stell Dir vor: vor Dir liegt ein

gleiche Reaktion zeigen. Dies lässt sich nur ändern wenn wir täglich hart an uns arbeiten.

Ein Beispiel: Wenn Dich vor 10 und vor 5 Jahren Deine damaligen Partner verlassen haben und Du in ein tiefes Loch voller Selbstzweifel und Selbstmitleid gefallen bist, was wird dann das nächste Mal passieren? Richtig, das Selbe, weil wir uns daran gewöhnt haben und es ein emotional starkes Erlebnis war.



Es gibt nur eine Möglichkeit uns diesem Problem zu entziehen. Wir müssen uns der Situation stellen, wir müssen uns gegen sie wehren, in die Offensive gehen und aktiv an uns arbeiten. Nur so kannst Du Dein Unterbewusstsein verändern.



Photo, auf dem Du zu sehen bist, und Du schneidest Deinen Kopf aus und nimmst Dir ein paar Hochglanzzeitschriften und klatschst Dein Abbild auf die Traumkörper, die Du in den Zeitschriften siehst, wie sie da so posieren oder im schicken Bugatti hocken und an der Küste entlang fahren mit ihren Freunden oder ihr neues sweetes Home präsentieren, indem sogar die drei Panic-Rooms mit Heimkino und Whirlpools ausgestattet sind, oder den ganzen Tag Zeit haben zum Surfen.

Das sieht dann ungefähr so aus: **Mein Auto - Mein Haus - Mein Boot - Mein Leben als Surfer, der nichts anderes mehr tun muss....**

Bilder sind echt fantastisch. Wäre es dann mein Leben nicht auch, wenn die Bilder endlich Realität wären, wenn ich Auto, Haus, Boot und unendlich viel Freizeit hätte und surfen könnte?

Das Problem ist: ich bin immer derselbe und immer mit dabei.

Und so ist es natürlich bei uns allen.

Wohin Du auch gehst: Du nimmst Dich mit.

Wer sich schnell aufregt, wird sich über Kratzer am Auto oder Boot aufregen, oder über das Schlechtwetter, das das Surfen gerade unmöglich macht. Wer sich schnell minderwertig fühlt, wird auf den Nachbarn mit dem größeren Haus, Boot oder Surfbrett schielen und sich klein vorkommen.

Wer zu Einsamkeit neigt, wird sich inmitten seines Harems einsam fühlen, inmitten seiner Bediensteten, inmitten aller Surfer oder Bugatti-Fahrer-



Freunde. Anders herum genauso: wer sich mit 2000 € (oder so ähnlich) Monatseinkommen ein friedliches, verbundenes, sinnerfülltes Leben macht, wird auch mit 20 Millionen glücklich sein.

Das Leben ist und bleibt meistens so, wie wir selbst sind.

So wie auch in dieser Geschichte, die Du vielleicht schon kennst.

Ein Wanderer, der seine alte Heimat verlassen hatte, um an einem anderen Ort sein Glück zu finden, kam in eine neue Stadt und fragte den örtlichen Weisen: Wie sind die Menschen hier in dieser Stadt?



Der Weise antwortete mit einer Gegenfrage:

Wie sind die Menschen in der Stadt, aus der Du kommst?

Oh, lauter böartige Schweinebacken, sagte der Wanderer.

Und der Meister riet ihm: Ziehe weiter, mein Freund. Hier sind auch alle so drauf.

Ein paar Stunden später kam ein anderer Mann auf der Suche nach einer Unterkunft in die Stadt. Auch er fragte, wie die Städter hier seien.

Wieder fragte der Meister: Wie sind die Menschen in der Stadt, aus der Du kommst?



Und dieser Wanderer sagte: ich ziehe eigentlich ungern um, weil dort alle so hilfsbereit und gutherzig sind.

Freund, antwortete der Meister, bleib hier, wir sind genauso!

Andere Umstände beeinflussen uns oft viel weniger, als wir's uns erhoffen.

Was, wenn wir weniger an den Umständen arbeiten würden und mehr an uns selbst?

Wenn wir akzeptieren und genießen lernen, was gerade ist und wo wir gerade sind – statt darüber nachzudenken, wo wir lieber wären. Dankbar sind für das, was uns umgibt. Und liebevoll zu denen, die schon um uns herum sind.

Wenn wir den Frieden in uns suchen und nicht in den Dingen.

Und wir uns immer wieder klar machen:

Wohin Du auch gehst, Du nimmst Dich immer mit.

Nimm Dinge nicht zu persönlich

Ein Fremder rempelt Dich volle Breitseite auf der Straße an, keine Entschuldigung. Ein Kunde zahlt Deine Leistung nicht, kein wohlverdientes Geld. Ein Kollege reißt sich hinterrücks Deine Idee unter den Nagel, kein Applaus für Dich. Ein Chef schreit Dich an vor versammelter Mannschaft, kein gutes Haar mehr an Dir. Ein Freund sagt zwei Stunden

vorm Abflug die gemeinsame Reise ab, kein Bock mehr auf Zeit mit Dir.

All dies hat eins gemeinsam: Es hat nichts mit Dir zu tun.

Sondern nur mit dem Anderen. Mit seinen Geschichten, über sich, über das Leben, vielleicht auch mit seiner Geschichte über Dich, seinem unvollständigen und verzerrten Bild von Dir – aber nie mit Dir.

Der gemalte Apfel auf dem Stilleben in 2D ist nicht der Apfel selbst.

Und Du bist nicht die Geschichte, nicht das Bild im Kopf des Anderen.

(Dem echten Apfel ist egal, was mit seiner Abbildung passiert. Ob der Maler kommt und das Bild anschreit, übermalt, oder zerfetzt, zerkaut, schluckt und ausscheidet ... der echte Apfel ist nicht gemeint, nicht berührt und nicht angefressen. Er steht da, prall in 3D, und schaut sich das irre Spektakel aus sicherer Entfernung an.)

Zwar können wir reale Wunden davontragen, wie auch der Apfel real gebissen werden kann, und natürlich sollten wir handeln, wenn es uns hilft. Aber das verletzende Verhalten, die Absicht gilt immer nur diesem Bild von uns im Kopf des Anderen, nicht uns persönlich. Und oft nicht mal das, oft sind es ganz andere Geschichten und Bilder, die ihn oder sie so handeln lassen.

Es entspricht also nicht der Wahrheit, wenn wir etwas persönlich nehmen.

Das zu sehen befreit uns von einer großen Last.

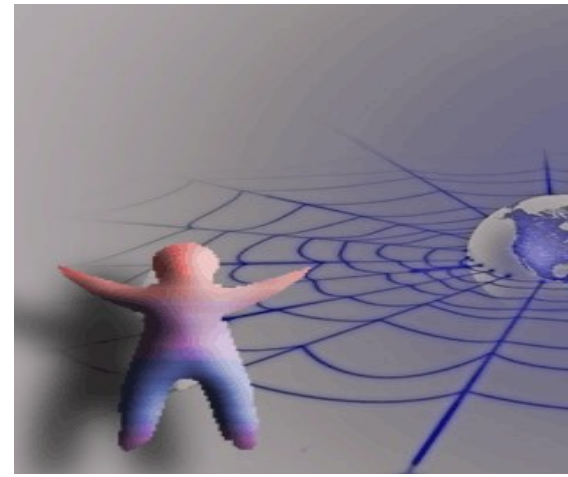
Wie in dieser kurze Geschichte, die zu meinen liebsten gehört:

Ein alter Freund war ein Meister des Schachspiels mit vielen Siegen. Eines Tages forderte ihn ein junger Schachspieler zum Duell heraus, der wegen seiner Leidenschaft und dem Talent, alle Schwächen des Gegners zu erkennen, weit über die Grenzen hinaus gefürchtet wurde. Der junge Mann wollte der erste sein, der meinen Freund in fünf Zügen Schachmatt setzten wollte .

Viele rieten meinem Freund vom Duell ab, da der junge Mann wissentlich meinen Freund mit Worten und Androhungen öffentlich zu beeinflussen versuchte, um ihn zu verunsichern, doch mein Freund willigte ein. Der vereinbarte Termin stand bevor, die beiden nahmen Platz und der junge Mann versuchte noch immer meinen Freund mit Worten zu beeinflussen. Doch mein Freund blieb einfach regungslos und ruhig sitzen. Das ging über Stunden so. Das Duell nahm seinen Lauf, schließlich hatte sich der junge selbst verausgabt. Er gab sich geschlagen und zog voller Scham davon.

Die Die Gäste waren enttäuscht, dass mein Freund diesen überheblichen Mann nicht zurechtgewiesen hatte. „Wie konntet ihr so eine Schmach über euch ergehen lassen?“, fragten sie. Und mein Freund sagte gelassen und ruhig: „Wenn einer kommt und Dir ein Geschenk geben will – und Du nimmst es nicht an: wem gehört dann das Geschenk?“.

Wenn Du das nächste Mal etwas (zu) persönlich nimmst, dann atme tief ein und aus und denke daran: Es ist seine Geschichte, sein Verhalten, sein Problem, sein Zorn, sein Misstrauen, seine Ignoranz, sein enges Herz, sein enger Verstand.



Lass es dort, wo es hingehört – bei ihm.

Namastè

ICH BIN Michael

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Zuwiderhandlungen werden „nicht“ straf- und/oder zivilrechtlich verfolgt!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres 800lichter-letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung.

Keiner der an der Herstellung des 800lichter-letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres 800lichter-letters beruhen.

Unser800lichter-letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht zu erhalten. 800lichter-letter erscheint monatlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an: kontakt@800lichter.com

Copyright 2008+2013 - aktualisiert 2017

**Verantwortlich:
Insider-Secrets-Verlag (I-S-V)
Licht+Wege+Verlag (L+W+V)**

