



## Wie geht es Ihnen ... mit Ihrer Denk- und Redeweise?

Adventszeit, Weihnachtszeit, stille Zeit ... Zeit, um über sich und sein Unterwegssein im Leben nachzudenken. Wie zufrieden bin ich mit mir, mit meinem Leben? Wie oft vergleiche ich mich mit anderen? Wie oft beschwere ich mich, kritisiere ich andere für ihr Tun und Denken?

In seinem Buch „Think like a monk“ beschreibt Jay Shetty die drei Denk- und Redeweisen comparing, complaining and criticizing als the cancers of the mind. Der ehemalige hinduistische Mönch nennt also sich vergleichen, sich beschweren und kritisieren Krebsgeschwüre des Geistes. Was könnten diese happigen Worte auf sich haben? Wie kann es gelingen, diese Muster zu durchbrechen?

In einem ersten Schritt ist es sicher wichtig, dieses Verhalten überhaupt zu realisieren. Da braucht es ein bewusstes Darauf-Achten und Innehalten, um anschliessend neue Wege gehen zu können. Die Adventszeit – der Beginn des neuen Kirchenjahres und das sich Vorbereiten auf die Geburt Jesus – bietet eine gute Möglichkeit, damit zu beginnen. Sind Sie dabei?

Hilfreich kann sein, sich täglich die Situationen aufzuschreiben, in denen Sie sich vergleichen, sich beschweren oder andere kritisieren. Was steckt jeweils dahinter? Was hat Sie dazu bewogen, so zu denken oder zu reden? Oft hat unser Verhalten mehr mit uns selbst als mit unserem Gegenüber zu tun, als wir vielleicht auf den ersten Blick annehmen. Sobald die Ursachen negativen Denkens und Sprechens erkannt sind, ist ein konkretes Daran-Arbeiten und sich Weiterentwickeln möglich.

In einem zweiten, anspruchsvollen Schritt geht es darum, sich neue Denk- und Redeweisen anzueignen. Das wird nicht von heute auf morgen gelingen. Das ist ein Prozess, der Zeit und Geduld braucht. Es gilt, eine Achtsamkeit dafür zu entwickeln, ob ein Gedanke, ein Wort Leid oder Heil bringt, Gift oder Segen ist.

Unsere Herzen, unseren Geist immer wieder zu reinigen und dadurch Reinheit in die Welt bringen - das wünsche ich uns allen.

Und wenn dies nicht gelingt? Wenn Sie sich in einer der genannten Gewohnheiten gefangen fühlen? Der Wille positiver durchs Leben zu gehen zwar da ist, Sie jedoch nicht wissen, wie Sie das umsetzen können?

- ✿ Was brauche ich, um Negatives, Verbittertes, Enttäushtes loszulassen?
- ✿ Wie kann ich mich mit mir und meinem Leben versöhnen?
- ✿ Wer oder was kann mich unterstützen, zu dem Menschen zu werden, der ich sein möchte?
- ✿ In welchen Momenten gelingt es mir, Frieden im Herzen zu spüren?

Gerne suche ich zusammen mit Ihnen Antworten auf diese und weitere Fragen – damit Sie denk- und rede-WEISE durch die Adventszeit, durchs neue Jahr gehen können.