

Ü B U N G

Erforschung der Gedanken und geschickter Umgang mit ihnen

Ziel der Übung ist es, zu erkennen, dass Gedanken nur Gedanken sind – fast wie heiße Luft – und dass wir die Wahl haben, ihnen zu glauben oder nicht. Wir erkennen, welche Folgen es hat, wenn wir uns zu sehr mit den Inhalten unserer Gedanken identifizieren.

Halte mehrmals am Tag inne, nimm deine unmittelbaren Gedanken wahr und reflektiere eine oder zwei der folgenden Erkundungsfragen:

1. Nimm das Denken und die Inhalte der Gedanken sanft wahr, ohne sie zu be- oder verurteilen.
2. Frage dich, ob das, was du denkst, wirklich wahr/real ist. Oder sind es einfach nur Vorstellungen über die Welt, andere Menschen, dich selbst, die du dir machst? Hast du diese Gedanken schon häufig gedacht? Wie viel Frische und wie viel Wiederholung ist in diesem Denken?
Erinnere dich daran, dass du nicht deine Gedanken bist. Du hast die Wahl, sie weiterzuführen oder nicht.
3. Frage dich weiterhin: Führen diese Gedanken dazu, dass du zufrieden sein oder leiden wirst?
4. Heilsame Gedanken kannst du weiterführen, unheilsame Gedanken hingegen nicht. Vielleicht brauchst du Mitgefühl mit dir selbst, damit sich die Emotionen beruhigen können, denn Gedanken bestimmen Gefühle. Kannst du das erkennen?