



Glaube nicht alles was Du denkst!

Hallo liebe/r Leser/in,

ich hoffe, Sie hatten einen guten Start ins neue Jahr und haben die ersten Wochen gesund und munter erlebt. An dieser Stelle auch von meiner Seite von Herzen alles Liebe und Gute für 2021. Im heutigen Newsletter möchte ich Ihnen Tipps und Anregungen geben, wie Sie in den jetzigen Zeiten besser leben können.

Inzwischen leben wir seit rund zehn Monaten in einem medialen Dauerfeuer. Die Medien sind voll mit negativen Nachrichten. Durch die permanente Verfügbarkeit von News im Fernsehen, im Radio oder auf dem Smartphone wirken diese Meldungen noch viel intensiver und stärker auf uns. Egal welche Art von Kommunikation unsere Sinne erreicht, ob wir etwas lesen, hören, ob wir Bilder sehen oder einfach nur durch Wiederholung auf etwas aufmerksam gemacht werden – wir können uns nicht dagegen wehren, dass jemand oder etwas mit uns kommuniziert, uns anspricht.

Mit dieser Art der Kommunikation wird die öffentliche Meinung gelenkt. Oder mit anderen Worten: Diese Nachrichten beeinflussen unser Denken und Fühlen. Das heißt aber nicht, dass wir verloren sind. Wenn wir einmal begriffen haben, dass wir unter dieser Art von Kommunikation leiden, dann können wir das auch ändern.

Sie müssen sich nicht von diesen Nachrichten in Angst und Schrecken versetzen lassen. Sie können jederzeit sagen, das glaube ich nicht! Natürlich müssen Sie aber zuerst überhaupt zugeben, dass diese Meldungen Sie in ihrem Denken und Fühlen beeinflussen. Erst dann ist es möglich sich davon zu befreien, was absolut machbar ist. Sobald Sie es begriffen haben, sind Sie schon halb draußen.

Am besten machen Sie hierfür Achtsamkeitstraining. In dem Sie ihre Achtsamkeit stärken, beobachten Sie ihre Gedanken und Gefühle aus einer gewissen Distanz. Sie identifizieren sich nicht länger mit ihren Gedanken und Gefühlen. Vielmehr werden Sie feststellen - „durch meinen Kopf gehen Gedanken“ - und können diese beobachten wie Wolken am Himmel.

Gedanken kommen, Gedanken gehen, Gefühle kommen, Gefühle gehen...

Sie sind nicht ihre Gedanken und Gefühlen, sondern Sie sind das Bewusstsein, in dem Gedanken und Gefühle aufsteigen. Das ist ein riesengroßer Unterschied.

Ein wichtiger Punkt ist auch die Auswahl der Medien, die Sie konsumieren. Nutzen Sie verschiedene Publikationen und verschaffen sich ein umfassendes Bild der jeweiligen Situation. Entscheiden Sie selbst, was Ihre Augen zu sehen und Ihre Ohren zu hören bekommen.

Gehen Sie in den Wald und tanken dort neue Kraft und Energie. Den Bäumen ist es egal, was in den Nachrichten kommt. Die Bäume haben auch keine Angst vor Corona, vor der drohenden Insolvenz oder dem möglichen Arbeitsplatzverlust. Wenn Sie achtsam durch die Natur gehen, werden Sie sich wohlfühlen und können Ihre Akkus wieder aufladen.

Abschließend noch ein paar Gedanken zu Corona. Die Idee, dass wir die Viren abtöten oder gar ausrotten und alles ist gut, können Sie vergessen. Viren und Bakterien leben im Menschen, seit es ihn gibt und haben uns zu dem gemacht, was wir heute sind. Wir wären ohne diese nicht lebensfähig.

Wir müssen das Virus als allgemeines Lebensrisiko begreifen. Das Virus ist da und es wird bleiben. Die Politik sollte sich mit Dramatik und Angstmacherei zurückhalten, denn wir können besser leben, wenn wir unsere Angst absenken und uns beruhigen.

Ich bin für heute am Schluss angelangt. Wir müssen lernen mit Covid19 zu leben und wieder das Vertrauen ins Leben zu finden. Achten Sie auf das Gute und Schöne im Leben. Das Gute und Schöne geben Ihnen Kraft für eine gesunde und erfolgreiche Zukunft.

Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie mir schreiben, welche Erfahrungen Sie in den letzten Monaten im Umgang mit den Medien und der Art der Kommunikation gesammelt haben. Antworten Sie dazu einfach auf diese Mail...

Herzliche Grüße

Ulrich Kern