

Der Palast der Möglichkeiten

Kapitel 3 – Meine ständigen Gedanken werden meine Realität

Noch einige Grundlagen bevor wir zum „Wie“ kommen.

Diese ganze Reihe kann auf einen Satz reduziert werden:

„Meine ständigen Gedanken werden meine Realität.“

Darauf läuft alles hinaus.

Natürlich ist das nichts Neues. Es ist wahrscheinlich sogar die grundlegendste Regel in der ganzen Psychotherapie. Die unten angeführten Zitate aus der klassischen Literatur zeigen dies. Frauen werden feststellen (und mögen bitte verzeihen), dass in den Zitaten die männliche Form verwendet wird. Das ist so, weil diese Zitate von Männern geschrieben wurden, die es zu ihrer Zeit nicht besser wussten (smile).

- Aus der Bibel „Wie ein Mann im Herzen denkt, so ist er.“
- Von Ralph Waldo Emerson „Wie ein Mann denkt, so wird er sein.“
- Aus „Ein Kurs in Wundern“: „Die Welt, die du siehst, ist, was du ihr gegeben hast, nicht mehr als das. Aber obwohl sie nicht mehr als das ist, ist sie nicht weniger. Folglich ist sie für dich wichtig. Sie ist der Zeuge des Zustandes deiner Gedanken, das äußere Bild deines inneren Zustandes. Wie ein Mann denkt, so nimmt er wahr.“

Auch wenn wir es in dieser Weise selten hören, ist das Hauptziel der Psychotherapie immer schon gewesen, die beständigen Gedanken der Klienten so zu verändern, dass ihr Leben an Qualität zunimmt. Das primäre Ziel ist immer gewesen, den Klienten zu ermöglichen, anders über ihre Traumata, Ängste, ihre Schuld und ihren Kummer usw. zu denken, in der Hoffnung, dass sie diese aus einem anderen Blickwinkel sehen und ihr Leben positiver angehen können. Die neuen, veränderten ständigen Gedanken werden zu ihrer neuen Realität.

Viele Klienten bemerken den Palast der Möglichkeiten, in dem sie leben, nicht, weil sie in ihren persönlichen Verliesen verharren und ihren Gedanken über vergangenen Missbrauch, Kriegserinnerungen, Ängste, Schuld und dergleichen nachhängen.

Ihre beständigen Gedanken sind zu ihrer Realität geworden, und wenn sie in deine Beratungsstelle kommen, bringen sie ihr Verlies mit herein.

Die Schriften auf ihren Wänden versorgen sie mit schriftlichen Beweisen über ihre Schuld, Scham usw. und SIE SIND IN GROßBUCHSTABEN GESCHRIEBEN, DIE SIE ANSCHREIEN. Natürlich gibt es da auch andere geschriebene Zeilen – sogar solche, die von eher positiven Erfahrungen berichten. Aber wie auch immer, diese werden von den großgeschriebenen Worten übertönt. Diese Großbuchstaben werden zum Mittelpunkt

ihres Denkens – zum Zentrum ihrer Existenz. Sie werden zu lebenslangen „Grenzen“ und werden es bleiben, bis sie wegradiert und durch etwas anderes ersetzt werden.

Das erinnert mich an „Ned“, einen Gentleman, der im selben Ort lebte wie ich. Ned ist der absolute Pessimist und ist stolz darauf. Er kommt im Gespräch ständig auf seine Probleme und die der Welt zu sprechen. Und – wie Sie vielleicht schon vermuten – hat er es geschafft, dass sich in seiner Realität viel Probleme zeigen. Im Gegensatz dazu bin ich ein ziemlicher Optimist. Ich suche immer nach Möglichkeiten und – interessant genug – ich finde sie in der Regel auch. Ned findet auch, was er sucht: Probleme. Er findet nur selten Gelegenheiten. Wir sehen die Welt ziemlich unterschiedlich, obwohl wir beide dieselbe Welt sehen.

Vor vielen Jahren unterhielt ich mich mit Ned über den Film "Rocky." Ich finde es einen heiteren Film. Für mich geht es in dem Film darum, wie einer, der "weg vom Fenster" war, sich selbst auf die Beine bringen kann und gegen den Schwergewicht-Weltmeister kämpft. Ein spannender Film. Ein leuchtendes Beispiel für die Kraft des menschlichen Geistes! Aber als ich Ned nach seiner Meinung über den Film fragte, sagte er: *"Es ging um zwei Penner, die sich gegenseitig zusammenschlagen."*

Auch wenn der Film für uns beide der gleiche war – genau dieselben Worte, Bilder, Musik, usw. – waren unsere Reaktionen doch diametral gegensätzlich. Wie war das möglich? Natürlich bestand der einzige Unterschied darin, was wir in den Film mitbrachten. Es war unser Filter (unsere ständigen Gedanken), durch den wir die Ereignisse aufnahmen und ihnen Bedeutung (unsere Realität) gaben. Dieser Film war, wie das Leben, die äußere Projektion unserer inneren Verfassung. Zweifellos war es unser Inneres, das darüber entschied, wie wir ihn erlebten. Das Leben ist für uns das Spiegelbild unseres seelischen Innenlebens. Unsere ständigen Gedanken werden unsere Realität.

Wie mein Freund, Jim Newman (PACE Seminare) sagt:

„Deine gestrigen Gedanken haben deine Gegenwart erschaffen. Deine heutigen Gedanken werden deine Zukunft erschaffen.“

Das ist eine andere Art zu sagen: „Deine ständigen Gedanken werden zu deiner Realität“. Ebenso: „Ein glückliches Gesicht wird nicht durch den Zufall bewirkt, sondern durch glückliche Gedanken.“ Sehen Sie - diesen Gedanken gibt es überall. Danke, was du immer gedacht hast, und du bekommst, was du schon immer bekommen hast!

Wie wir uns neulich angeschaut haben, holen wir uns immer den Rat von den Schriften an unseren Wänden. Wir tun das den ganzen Tag lang und die bedeutendsten der dort geschriebenen Worte werden zu unseren ständigen Gedanken (und so zu unserer Realität). Wir hätten natürlich alle gerne eine bessere Realität. Wir würden es bevorzugen, mehr emotionale Freiheit zu haben – um uns spirituell mehr entfalten zu können – um in den großzügigeren Gebäuden unseres persönlichen Palastes der Möglichkeiten leben zu können. Daraus folgt, dass wir unsere ständigen Gedanken verändern müssen, um eine bessere Realität zu erlangen, denn das Ändern unserer ständigen Gedanken verändert automatisch unsere Realität.

Mir ist klar, dass dies ein verstandesbetonter Ansatz ist und als solcher auch einiges altes (wenngleich mächtiges) Zeug enthält. Das, was uns auf eine neue Ebene bringt, ist die Kombination dieser Werkzeuge mit EFT und den energetischen Anwendungen. Die Klopftechniken klären (radieren) die schweren emotionalen Probleme weitaus effektiver als jede kognitive Vorgehensweise. Diese emotionale Erleichterung, kombiniert mit dem kreativen Gebrauch von kognitiven Werkzeugen, ermöglicht es uns, die Schriften auf

unseren Wänden einfacher zu überschreiben. Haben wir erst einmal die begrenzenden Worte von unseren Wänden gelöscht, können wir sie durch alles ersetzen, was wir uns wünschen. Ausradieren und ersetzen. Ausradieren und ersetzen. Dabei haben wir das Ziel vor Augen, keine Beschränkungen mehr mit uns herumzutragen. Oh my!
Wir werden eines dieser Werkzeuge beim nächsten Mal genauer untersuchen.

In Liebe, Gary

[weiter zu Kapitel 4](#)

Übersetzung ins Deutsche: Susanne Manavi (www.free-me-up.de),
Sibylle Horn (www.eft-online.de)

Die Rechte an diesem Artikel liegen beim Autor. Für die Weiterverwendung
gelten Gary Craigs Vorgaben unter www.emofree.com.