

### Willst du die Realität anders als sie ist, geht es dir IMMER schlecht !

diesen bericht möchte ich mit einer überlegung beginnen:

**„wir leiden nur dann, wenn wir einem gedanken glauben, der im widerspruch zur realität steht!“**

lass diesen satz einmal so richtig in dir sickern und lese ihn mehrmals ... versuche ihn in verschiedensten lebenslagen für dich auf seine richtigkeit zu überprüfen!

meines wissens nach ist es ein hoffnungsloses unterfangen, die realität anders haben zu wollen, als sie ist! du könntest genauso gut versuchen einer kuh beizubringen, dass sie „miaut“. selbst wenn du das den rest deines lebens versuchst, am ende wird die kuh dennoch „muuh“ machen.

das mag offensichtlich sein, aber mit etwas aufmerksamkeit wird dir auffallen, dass du dutzende male am tag ähnliche gedanken denkst: "die leute sollten freundlicher sein"; "kinder sollten sich gut benehmen"; "meine nachbarn sollten ihren rasen besser pflegen"; "mein partner hätte mich nicht verlassen sollen"; "ich sollte schlanker (oder attraktiver, oder erfolgreicher) sein." diese gedanken erwarten von der realität, dass sie anders ist, als sie es jetzt ist. auf diese weise werden stress, frustration und depression geboren.

was gibt dir mehr kraft ? - "mein partner hätte mich nicht verlassen sollen" oder: "er hat mich verlassen. welche möglichkeiten habe ich jetzt?" die realität ganz klar zu sehen versetzt dich in die lage, intelligente entscheidungen treffen zu können. wenn du dich mit der realität „streitest“, bist du sehr eingeschränkt.

**"erkenne das - was ist! – streite dich nicht mit der realität!"**

was hältst du von dem gedanken, dass das, was deiner meinung nach nicht hätte passieren sollen, wohl passieren sollte. es sollte passieren, weil es geschah, und kein denken der welt kann das ändern. das bedeutet nicht, dass du es stillschweigend dulden oder es gutheißen sollst. es bedeutet nicht, dass du passiv wirst. es bedeutet nur, dass du die dinge ohne widerstand und ohne den stress deines inneren kampfes betrachten kannst. niemand möchte, dass seine kinder krank werden; niemand möchte vom partner verlassen werden, aber wenn es dennoch geschieht, wie kann es da hilfreich sein, dem gedanklich zu widersprechen? die meisten menschen haben dies „unschuldigerweise“ getan, weil sie keinen anderen weg kannten.

aber es gibt einen weg, den schmerzhaften krieg gegen die realität zu beenden, so dass du wieder klar sehen kannst. untersuchst du dein denken mittels bestimmter, durchdringender fragen wirst du dir deiner verwirrung bewusst. das ist selbsterkenntnis. es gibt eine chance für den verstand, sich selbst zu begegnen, sich selbst anzuhalten und durch die untersuchung die ursache und wirkung des widerspruchs gegen das "was ist" zu erkennen.

falls das für dich keinen sinn ergibt - keine sorge! es wird im weiteren verlauf klarer werden.

wenn du angst (oder wut, depression, stress usw.) erlebst, gibt es immer einen gedanken hinter diesem gefühl. der gedanke ist die ursache, das gefühl die wirkung. bisher haben wir versucht, die wirkung zu verändern (durch beziehungen, sex, essen, alkohol, drogen), um vorübergehend trost zu finden und scheinbar alles unter kontrolle zu haben. hat das für dich funktioniert?

ohne die untersuchung bleibt der ursprüngliche gedanke als versteckte ursache vorhanden und bringt weitere konzepte hervor. der verstand geht dann seiner aufgabe nach - nämlich anhaltspunkte zu sammeln, um zu beweisen, dass er recht hat: „paul liebt mich nicht. er hört nie zu, wenn ich rede. er schreit die ganze zeit rum...“ ich kann

versuchen, mich von den daraus resultierenden gefühlen abzulenken, oder ich kann die ursache untersuchen.

wenn ich ein unangenehmes gefühl habe, prüfe ich die dahinter liegenden gedanken, indem ich sie aufs papier bringe und vier fragen stelle.

du kannst dich an die vier hauptfragen halten - was immer für dich am hilfreichsten ist.

**1. ist das wahr?**

wie sieht die realität aus? wo ist dein beweis dafür?

**2. kannst du mit absoluter sicherheit wissen, dass das wahr ist?**

kannst du wissen, was für den weg eines anderen menschen das beste ist? Wie machst du das ??

**3. wie reagierst du, wenn du diesen gedanken denkst?**

wie fühlt sich das für dich innerlich an? wie behandelst du dann andere? wie behandelst du dich selbst? was genau sagst oder tust du? bringt dieser gedanke stress oder frieden in dein leben? Kannst du einen friedvollen grund sehen, diesen gedanken beizubehalten?

**4. wer bist du ohne diesen gedanken?**

wie würde dein leben aussehen, wenn du diesen gedanken nie wieder denken könntest? nachdem du die fragen und unterfragen gestellt hast, kehre die ursprüngliche aussage um. ist das genauso wahr oder wahrer? kannst du noch eine umkehrung finden?

versuche nicht, das gefühl zu verändern! mache die übungen und bemerke, dass das gefühl sich ändert - und dein ganzes leben ebenso. das ist die kraft der wahrheit. ich lade dich ein, dich auf ein unangenehmes gefühl zu freuen. es ist ein alarmzeichen, welches dich wissen lässt, dass du an einem ungeprüften glaubenssatz anhaftest, und es an der zeit ist, the übungen zu machen. finde klarheit durch die untersuchung, und begegne deinem unbehagen mit verständnis. warum auf etwas oder jemanden außerhalb von dir warten, um dir zufriedenheit und harmonie zu bringen? frieden ist immer in dir präsent - nur vier fragen weit weg ...

dies ist meine persönliche zusammenfassung von katie byron`s buch :  
„LIEBEN WAS IST“

ein toller beitrag, der sehr effektiv und leicht umsetzbar ist!

**DANKE katie, für dieses tolle buch!**