

V 150

## **Stärke die Zuversicht! Das ist besser als fromme Wünsche oder Ängste!**



Höchste Priorität soll für dich die Zuversicht haben.

<https://youtu.be/SP2qTe9JJEI>

Warum? Damit bist du auch in so schwierigen Zeiten wirklich gut unterwegs.

Wenn wir Menschen gefordert oder überfordert sind, neigen wir zu zwei extremen Reaktionen und Haltungen:

- A) sich mit „frommen Wünschen“ und „überzogenen Hoffnungen“ zu trösten oder
- B) sich ganz viele Sorgen machen über das, was vielleicht, möglicherweise alles passieren könnte.

In der aktuellen Situation des Krieges und den Folgen dieses sinnlosen Angriffs, sind wir alle gefährdet, in diese beiden Extreme hinein zu fallen. Daher hier mit Dir ein paar Gedanken zum Thema Zuversicht.

**Bleib dran! Was du tun kannst, um gut durch die Krise, gut durch die Krisen zu steuern, das ist Inhalt dieses Videos**

Fromme Wünsche und überzogene Hoffnungen sind so wie naives positives Denken nicht nur erfolglos, sie führen oft zu Frustrationen und Enttäuschungen. Es fehlt der Bezug zur Realität, es fehlt die sinnvolle Einordnung der Fakten und Daten. Als Reflex auf Überforderung sind solche frommen Wünsche und überzogenen Hoffnungen ganz normal. Ebenso normal ist es, reflexhaft in Sorgen-Denken oder Zukunftsängsten zu fallen.

Nimm DU dir als Lebenskünstler ein paar Minuten Zeit, um für Dich Klarheit und Zuversicht zu erreichen. Schalte deinen Kopf ebenso wie dein Herz ein und überlege: Was ist jetzt tatsächlich sinnvoll und vernünftig? Was kann und soll ich für mich und für den Frieden jetzt tun? Für diese Entscheidung ist es ganz wichtig, dass sie von Zuversicht getragen ist. Ergänzung: *(Das zwei letzten Videos sind exakt dazu: „Tu für DICH und den Frieden DAS RICHTIGE“ und „Wie reagierst DU auf Krieg, Pandemie und Klima?“)*

Das Ergebnis unserer Bildung ist es, dass wir uns mithilfe von Fakten, Informationen und verschiedenen Blickwinkeln eine eigenständige Meinung bilden. Und das Finden der eigenen Meinung sollte ganz bewusst von unserer Zuversicht unterstützt und getragen werden. Warum fällt das vielen Menschen schwer?

Es gibt in uns auch eine „Sucht“ nach Katastrophen-Meldungen. Der Klick, schnell noch einmal die neuesten Informationen zu checken, ist Teil dieser Sucht. Das Ergebnis: Viele Menschen hören zu viele negative Nachrichten, sie sind gefangen und verloren in dieser Ansammlung an negativer Energie. Die Folge: Sie leiden

persönlich an Ängsten, Zukunftsängsten, an Panik, an Verzweiflung oder Depression. Das Gegengewicht für dich als Lebens-künstler: Nutze die Zuversicht, nutze diese optimale Quelle und Unterstützung für deine persönliche Situation und deine persönlichen Entscheidungen.

Spüre in Dich hinein! Was erlebst Du, wenn Du in Dir Zuversicht entstehen lässt? Ich beschreibe, was ich empfinde. *„Zuversicht, das bedeute für mich. Ja, ich vertraue dem Leben! Es gibt wirklich ganz oft eine gute Lösung. Selbst wenn ich manchmal spontan Unsicherheit, Enttäuschung oder Ängstlichkeit erlebe, so kommt doch immer wieder in kurzer Zeit, oft am selben Tag oft am nächsten Tag die helle Seite, die Lösung, die Entlastung...“* Ich spüre die Gewissheit: meine Zuversicht ist keine Euphorie, keine Illusion, es sind keine Luftschlösser und keine Utopien. Ich vertraue, dass es gut ausgeht, dass sich die Sache löst, dass es wieder nächste sinnvolle Schritte und erfreuliche Ergebnisse gibt. Es geht im Leben letztlich fast immer alles gut. Ich vertraue dem Leben; das Leben meint es gut mit mir.“

Überleg, was spürst du, wenn du in dir Zuversicht entstehen lässt?

Nimm diese Frage mit, wenn du in deine nächste Stille-Phase, in deine nächste Meditation gehst, wenn du deinen nächsten Spaziergang machst oder „meditativ“ werkst, hantierst...

Zuversicht ist eine Grundhaltung, eine Tugend, für die wir uns auch ganz bewusst entscheiden. Zuversicht als Tugend in uns immer mehr zu stärken macht Sinn. Ich bin überzeugt, dass Zuversicht für eine gute Lebensführung unerlässlich ist.

Und wenn Du für Dich selbst noch unsicher bist, ob Du genug Zuversicht in Dir entwickelt hast, dann einmal mehr die Empfehlung: nutzt die Zauberfrage! In diesem Fall heißt diese Frage: *„Was brauche ich, um mehr Zuversicht zu entwickeln? Was brauche ich, um große Zuversicht als Grundlage für mein glückliches und erfülltes Leben zu entwickeln?“*

**Schlussplädoyer:**

**Entscheide Dich für Zuversicht. Setze Zuversicht ganz bewusst ein, um in Krisenzeiten – so wie heute, so wie jetzt - in einer guten Verfassung zu bleiben, um mit Sicherheit gute Entscheidungen zu treffen, um mit den Herausforderungen der Gegenwart gut umzugehen.**

Stärke Deine Zuversicht und lebe erfüllt und glücklich mit dieser wunderbaren Grundhaltung!