

Juli 2021

Jammern, sich Sorgen machen und
„Hast du schon gehört...“
DAS sind Opferstories =
Energieverschwendung



https://youtu.be/FxuU33O_8

Du kennst sicher Leute, die ganz oft die Jammern,
wie schlecht, wie schlimm, wie fürchterlich, wie unmöglich...

Vielleicht kommen auch dir manchmal oder immer wieder Gedanken: wie
schlecht, wie schlimm, wie gefährlich, wie unsicher...

Vielleicht kennst du Sorgen-Denker oder bist vielleicht selbst jemand, der sich
doch recht oft und große Sorgen macht.

Wer Scherzen hat ist eindeutig gefährdet, Der Gedanke läuft: Das tut so weh!
Das wird nicht gut! Es ist so schlimm! Ich bin so krank!

Bleib dran: Alles Jammern, alles Grübeln und sich Sorgen machen zieht uns
hinunter!!

Ich kann mir gut vorstellen, dass du nach diesem Artikel/Video mit dir selbst
lebensbejahender, lebensförderlicher umgehst oder deinen Freunden und
Bekanntem dabei hilfst, lebensbejahender, lebensförderlicher zu denken und
zu reden.

Es gibt im Leben schwierige Situationen, es gibt in der Welt erschütternde
Ereignisse. Um Lösungen zu finden, um eine Verbesserung solcher Situationen
zu erreichen muss man verantwortungsbewusst darüber reden, und sich
damit auseinandersetzen. Opferstories werden daraus, wenn gejammert
wird, wenn Endlos-Gedanken daraus werden, wenn sensationslüstern oder
abwertend über andere, über deren Schicksal und deren Besonderheit
geredet wird.

Der Begriff Opferstory wird In der Psychologie verwendet. Nicht das
Phänomen an sich ist das Problem - im Leben und in der Welt gibt es

Probleme - sondern wie darüber geredet wird und wie das Reden auf den oder die Beteiligten wirkt. Opferstories ziehen die Menschen nach unten. Opferstories sind immer "Energieverschwendung"!!

Jammern bringt nichts, Sorgendenken ändert nichts, über Schmerzen klagen macht nicht gesund, Irgendwelche „fürchterlichen“ Geschichten zu erzählen ist absolut kein Beitrag zu einem glücklichen und friedvollen Leben.

Macht das jemand für sich selbst, nennen wir das Grübeln, Sorgen-Denken, negative Selbst-Gespräche... und damit sinkt die Laune, die Stimmung immer mehr. Wir kommen zu immer mehr Selbstmitleid, ja manchmal richtig in eine Weltuntergangs-Stimmung oder in Depression. Selbstmitleid ist eine sehr schlechte Währung für Lebensfreude! Du bekommst dafür Mitleid oder abfällige Geringschätzung. Niemand mag Leute, die im Selbstmitleid „baden“!

Werden in einer Gruppe Opferstorys erzählt, so wird ganz häufig das alte Spiel gespielt: „Meins ist besser als Deins“, so agieren Kinder; bei Erwachsenen wird es sehr oft zu: „Meins ist schlechter als Deins.“ Jeder kennt noch einen schlimmeren Fall, einen noch böseren Menschen, eine noch größere Ungerechtigkeit. Beim Reden über Krankheiten ist das genauso wie beim Ausrichten der Nachbarn oder beim Schimpfen über die Politik. Aus so einer (Kaffee)Runde geht niemand beglückt, lebensfroh und bereichert heraus, sondern ganz im Gegenteil.

Opfer Storys haben immer damit zu tun, wie schlecht, wie böse, wie unmöglich irgendetwas ist. Opferstories sind negativ und ziehen alle Beteiligten ins Negative.

Schütze dich! Steig heraus!

1. Ersetze negative Gedanken, Sorgen und Schauer-Geschichten durch Positives und Erfreuliches. Denke und rede statt von den Schmerzen und Leiden vom erwünschten Zustand nach der Heilung.

2. Nutze deine Achtsamkeit! Entdecke möglichst schnell, dass da negative Gedanken unterwegs sind. Entdecke es in dir selbst, wenn du im Grübeln bist

oder im Sorgen-Danken. Entdecke es, wenn ein Gespräch so läuft oder wenn in einer Gruppe begonnen wird, schlimme, fürchterliche Geschichten zu erzählen.

3. Entscheide ganz bewusst für dich, für das Gespräch oder für die Gruppe, alles zu tun, um aus diesem Teufelskreis heraus zu kommen.

4. Tu alles, damit die Zeit, die Energie und die Intention eindeutig in eine positive Richtung gelenkt werden. Das unterstützt den Heilungsprozess des Körpers und es sind Gespräche, die erfreulich und wohltuend sind. Eine (Kaffee) Runde ist dann für alle eine Bereicherung. Und das Leben jedes einzelnen und die Welt wird ein bisschen weniger „negativ und schlecht“, ja für den einzelnen und die Welt wird es ein wenig erfreulicher und schöner.

Mein Schlussplädoyer:

Willst du erfüllt und glücklich leben, so heißt der Tipp ganz eindeutig: Erzähle keine Opfestories! „Erlaube“ es dir selbst nicht, zu jammern, zu klagen, die Schmerzen immer wieder zu benennen oder die Sorgen im Kopf herumdrehen. Sag STOPP zu diesen Gedanken und führe ganz gezielt ein positives Selbst-Gespräch.

Ist eine Gruppe im Jammern, im Klagen, im Schauer-Geschichten-Erzählen, dann tu alles, um die Richtung zu ändern. Engagiere dich und wechsele das Thema, wechsele die Richtung. Rede du über Schönes, Erfreuliches und in schwierigen Situationen rede du über die Verbesserung, über die Lösung über die gewünschte Endsituation und lade damit die anderen ein, ein gutes Gespräch zu führen, aus dem alle bereichert weggehen.

So wird die Lebensenergie für mehr Lebensfreude, für ein glückliches und erfülltes Leben verwendet. Und das zahlt sich aus.