

https://youtu.be/MkwG_rOMFjw

V 278



Woher kommen negative Gedanken und negative Gefühle?

Jeder kennt manchmal Gedanken wie? „DAS ist ja verrückt! Wenn das so weiter geht! Schlimm! DER ist unmöglich! DAS ist gemein! WARUM soll ICH da...! Ich kann mir das nicht leisten! Ich kann das nicht! Mir geht's heute schlecht!

Solche Gedanken kommen ganz plötzlich und erzeugen genauso plötzlich in uns die negative Gefühle: Frust, Enttäuschung, Ärger, Wut, Ohnmacht, Trauer,... und negative Gefühle stören die Lebensfreude und die Lebensqualität.

Woher kommen die negativen Gedanken und die negativen Gefühle und was kann man tun? Genau darum geht's in diesem Beitrag.

Herzlich willkommen auf meinem Kanal... Peter Ganglmair...

Lebenskünstler, also Menschen wie Du und ich, die bewusst etwas tun um erfüllt und glücklich, gesund und friedlich zu leben, wissen um die drei besonders gefährlichen Bereiche und agieren ganz oft - immer öfter - **gekonnt und klug**.

Das sind die drei großen Bereiche, die ganz besonders oft zu negativem Denken und in der Folge zu negativen Gefühlen führen:

1. **Es gibt einen „Gegner“:** Bestimmte Menschen und Entwicklungen werden als Gefahr erlebt! Gedanken tauchen auf: Muss ich mich schützen, wehren, muss ich kämpfen.

Hinter diesem ersten Bereich steht immer eine Angst, stehen Ängste und das ist immer verbunden mit dem eigenen Sicherheitsbedürfnis.

2. **Es gibt einen Mangel:** Ich habe zu wenig von dem oder dem... bzw. mir fehlt zu meinem Glück und Wohlergehen das und das... = Ich leide!

Hinter dem zweiten Bereich stehen die Zufriedenheit bzw die Unzufriedenheit und Dankbarkeit bzw. die Undankbarkeit

3. **Selbstabwertung, Selbstverurteilung und Selbstmitleid:** A) Ich bin nicht schön genug, nicht klug genug, nicht begabt genug... Ich bin nicht genug! oder B) Ich bin arm, bin bedauernswert, ich leide, ich bin krank, ... Ich brauche Mitleid!

Hinter dem dritten Bereich stehen der Selbstwert bzw. das Selbstbewusstsein

Damit wird deutlich: Hinter allen drei Bereichen stehen Grundhaltungen, die es in jedem Menschen gibt. Jede dieser Grundhaltungen ist zum Teil durch das Ego

angeboren **und** ganz wesentlich durch die Erziehung und die Gesellschaft anezogen.

Sich mit diesen Grundhaltungen

- unsere Ängste und unser Sicherheitsbedürfnis
- unsere Zufriedenheit und unsere Dankbarkeit
- unser Selbstwert und unser Selbstbewusstsein

sich mit diesen Grundhaltungen immer wieder zu beschäftigen und diese zu verändern, das ist Lebenskunst; das ist es, was man als Lebenskünstler recht bewusst tut, damit man schöner und besser lebt..

Hier nun ein paar Gedanken zu jedem Bereich. Es folgen bzw. es gibt demnächst zu jedem Bereich ein eigenes Video.

Zum Bereich eins.

Es gibt einen „Gegner“: Bestimmte Menschen und Entwicklungen werden als Gefahr erlebt! Ich muss mich schützen, wehren, kämpfen. Es geht um Ängste und um das Sicherheitsbedürfnis.

Etwas macht Angst. Das Sicherheitsbedürfnis meldet sich. Es gibt einen Gegner, vor dem man sich schützen muss oder gegen den man kämpfen muss. Es entstehen negative Gedanken und als Folge entstehen negative Gefühle.

Manche Menschen sehen und erleben in allen möglichen Gegebenheiten eine Gegnerschaft, eine Gefahr. Das kann sein: ein anderer Glaube, eine andere Partei, ein anderes Volk, ein anderes Aussehen, eine andere Meinung, andere Überzeugungen,...eine wirtschaftliche oder politische Entwicklung...

Manche Menschen erleben ganz viel als Gefahr, manche sehr wenig. Immer wenn etwas als „gefährlich“ erlebt wird, wird in uns rein biologisch der Kampf- oder Fluchtmodus aktiviert. D.h. der Körper produziert Stresshormone. Stresshormone belasten aber nicht nur Geist und Wohlfühl, sie belasten auch ganz wesentlich den Körper und die Gesundheit.

Wie sieht das bei dir aus? Hast du ein hohes Sicherheitsbedürfnis? Macht dir Vieles Angst? Erlebst du oft Unsicherheit? Wenn ja, dann stammen viele negative Gefühle von diesem Bereich.

Im eigenen Video *„Bleib stark! Lass dich nicht verunsichern!“* geht es darum, die Selbstsicherheit und die Zuversicht zu erhöhen. Damit wird das Sicherheitsbedürfnis niedriger und viele Ängste tauchen nicht mehr auf.

Nun zum Bereich2

Es gibt einen Mangel. Ich habe zu wenig von dem oder dem... bzw. mir fehlt zu meinem Glück und Wohlergehen das und das... = Ich leide!

Dahinter stehen die Zufriedenheit bzw. Unzufriedenheit und die Dankbarkeit bzw. Undankbarkeit.

In einer materialistischen Welt, die noch dazu vom Gewinnstreben ja von Gewinnmaximierung beherrscht wird, ist natürlich die Menge des Besitzes, die Menge des Geldes, die Menge des Konsums, die Größe des Autos, die Größe des Hauses... extrem bedeutsam. Alles das wird uns eingeredet! Ganz schnell entsteht Unzufriedenheit mit dem, was wir haben und wie wir leben. Unser Lebensstandard ist im obersten Bereich weltweit. Selbst die Armen in unserem Lande haben immer noch deutlich mehr als die Reichen in vielen Ländern Afrikas, Südamerikas, Südasiens. Aber obwohl wir so reich sind, ist es in unserer Gesellschaft für ganz viele ganz selbstverständlich, zu jammern und sich immer noch arm zu fühlen. Verbunden ist das ganz oft mit der Meinung, das Lebensglück und das Wohlbefinden kommen ganz automatisch mit der Quantität von materiellem Besitz. Die Lebenskunst sagt da ganz eindeutig etwas anderes!

Alles hat zwei Seiten! Ich kann immer sehen, was ich alles habe und ich kann sehen was sich nicht habe. Ich kann immer dankbar sein für das viele, das ich erlebe und besitze oder undankbar für das, was ich nicht erlebe und nicht besitze. Zufriedenheit und Dankbarkeit sind nicht das Ergebnis und die Folge meiner Lebenswelt und meines Lebens. Für Zufriedenheit und Dankbarkeit muss man sich entscheiden wie für das Glücklich-Sein. Da gibt es ein schönes Video dazu: [Glück ist IN DIR. Glück ist in deinem Herzen](#). Entscheidet man sich für Zufriedenheit und Dankbarkeit, dann findet man in jeden Tag in seiner eigenen Umwelt 100 Dinge über die man sich freuen kann. Dafür kann man dann dankbar sein und das stärkt auch das Gefühl der Zufriedenheit. Genau darum geht es im anderen Video: [Leben in Fülle! Vom Ende des Mangels](#)

Wie sieht das bei dir aus? Hast Du oft das Gefühl, dass dir etwas fehlt?, dass Du zu wenig hast, um glücklich zu sein? Ist für Dich Besitz und das Materielle sehr bedeutsam? Wenn ja, dann gibt es in Dir oft das Gefühl von Mangel. Und Mangeldenken ist eine wesentliche Quelle für negative Gedanken und als Folge eine Quelle für negative Gefühle. Das Gegenteil heißt: Denken in Fülle! Und wie es im anderen Video erörtert wird, ist das eine eben bewusste Entscheidung für Fülle!

Nun zum Bereich3:

Selbstabwertung, Selbstverurteilung und Selbstmitleid: A) Ich bin nicht schön genug, nicht klug genug,... Ich bin nicht genug! oder B) Ich bin leidend, bin krank, bin arm, bin bedauernswert... Ich brauche Mitleid!

Hinter diesem dritten Bereich stehen der Selbstwert bzw. das Selbstbewusstsein.

Viele Menschen neigen dazu, sich selber klein zu machen, sich selber abzuwerten, mit sich selber oft unzufrieden zu sein und zu schimpfen. Alles das ist die Folge von geringem Selbstwert, geringem Selbstbewusstsein und geringem Selbstvertrauen, ist die Folge von fehlender Selbstliebe und fehlender Selbstachtung.

Selbstbewusstsein und Selbstwert haben wenig oder nichts mit „angeboren“ zu tun, sondern das ist fast ausschließlich eine Folge der Erziehung. Wir wurden in unserer Erziehung oft mit anderen verglichen, wir wurden immer wieder beurteilt, bewertet, benotet. Dieses ständige Bewerten haben wir übernommen. Wenn wir es nicht sehr bewusst verändert haben, dann ist diese alte Fremdbeurteilung heute noch immer unsere Selbstbeurteilung und Selbstverurteilung. Das Ergebnis: solche Menschen fühlen sich immer wieder nicht gut genug, nicht schön genug, nicht klug genug, nicht attraktiv genug, ... Ganz logisch sind das dann viele negative Gedanken und als Folge viele negative Gefühle.

Wie sieht das bei dir aus? Bist du oft unzufrieden mit dir selbst? Bist Du oft streng mit Dir selbst? Schimpfst Du oft mit Dir? Dann leidest Du an einem geringen Selbstwertgefühl und an einem schwachen Selbstbewusstsein.

Im eigenen Video *„Sei selbstbewusst! Stärke deinen Selbstwert! Das kannst nur DU für dich tun!“* geht es darum, wie man den eigenen Selbstwert erhöht, wie man das eigene Selbstbewusstsein stärkt und wie man die eigene Selbstliebe immer weiter entwickelt. Gelingt das immer besser, dann lebt man immer besser. Und genau das wünsche ich!