

<https://youtu.be/INWTcT3-n4A>

V 279



## **Bleib stark! Lass dich nicht verunsichern!**

Auch Du wirst manchmal verunsichert sein und wirst manchmal Angst haben vor etwas. Es gibt Entwicklungen, es gibt Nachrichten, die wirklich beunruhigend sind. Das ist normal. Wer jedoch oft verunsichert ist, wer oft Sorgen und Ängste hat, der lebt sich wirklich schwer. Da wird das Leben mühsam.

In diesem Beitrag „*Bleib stark! Lass dich nicht verunsichern!*“ geht es darum, die Selbstsicherheit und die Zuversicht zu erhöhen. Damit wird das Sicherheitsbedürfnis niedriger und viele Sorgen und Ängste tauchen nicht mehr auf. Es ist das dritte Video in der Serie „Positives : Negatives Denken“ die ersten beiden verlinke ich. *Positives Denken WIRKT! 4 konkrete Beispiele zu Alltags-Situationen* und *WOHER kommen negative Gedanken und negative Gefühle?*

Die Selbstsicherheit und die Zuversicht zu erhöhen, gleichzeitig das Sicherheitsbedürfnis und die Ängste zu reduzieren, das gehört zur Lebenskunst. Und eine Kunst ist immer eine Fähigkeit, die man regelmäßig nutzt. Eine Fähigkeit, die man gelernt hat, geübt hat und die einem jetzt Freude macht. Das ist im Bereich des Sports oder im Bereich der Künste so; das kann das Skifahren oder Tennisspielen sein, das kann das Malen oder das Klavierspielen sein.

Bei der Lebenskunst geht es genauso darum, dass man Fähigkeiten, die gut tun, mit denen man angenehm, mit denen man besser leben kann, dass man diese Fähigkeiten lernt, übt, trainiert und nutzt.

Bist Du öfter verunsichert als du selber möchtest, bist Du öfter beunruhigt als dir lieb ist, hast Du öfter Angst vor bestimmten Entwicklungen und hast Du öfter als Dir lieb ist Sorge um Deine eigene und unserer gemeinsamen Zukunft, dann macht es Sinn sich mit dem Gedanken zu beschäftigen: Was kann ich tun, um meine Zuversicht zu erhöhen, eine Selbstsicherheit zu erhöhen, was kann ich tun um mein Sicherheitsbedürfnis und meine Ängste zu reduzieren.

### **Der erste Schritt bei der Verbesserung der Lebenskunst ist immer die**

**Selbsterkenntnis.** Was das heutige Thema betrifft würde das heißen: Du sagst Dir selber, ja ich mach mir schon recht oft Gedanken und Sorgen über die Zukunft. Mir machen viele Mitteilungen über Entwicklungen in der Welt Angst. Optimistisch und zuversichtlich schau ich nicht in die Welt!

### **Der zweite Schritt ist immer eine Entscheidung, eine Absichtserklärung**

Kommen zu viele negative Gedanken aus diesem Bereich, dann entscheidest Du

Dich für einen persönlichen Entwicklungsschritt. Am besten ist es, Du machst daraus wirklich eine ganz klare Absicht und das könnte heißen: „*Es macht Sinn, meine Zuversicht zu erhöhen, meine Selbstsicherheit zu erhöhen und meine Sorgen und Ängste zu reduzieren*“ Ideal ist es immer, das Ziel aufzuschreiben. Es gab schon mehrfach die Bemerkung, dass das Aufschreiben nachweislich eine extrem gute Hilfe ist, die eigenen Ziele zu erreichen. In dem Fall könntest Du zum Beispiel den Titel dieses Videos als Ziel festlegen: **Ich bleibe stark! Ich lasse mich nicht verunsichern!**

### **Der dritte Schritt ist immer die Planung**

Für das Planen braucht man den Verstand, das Herz, eine offene und ehrliche Grundhaltung sich selbst gegenüber, eine gewisse Leichtigkeit und eine Portion Selbstvertrauen.

Als Rahmen für das Planen passt es, sich in Ruhe hinzusetzen mit einem Stift und einem Notizbuch/Tagebuch oder sich hinzusetzen und zu meditieren oder in der Natur hinauszugehen. Bei einer Wanderung, bei einem Spaziergang, auf einem Bankerl an irgendeinem schönen Platz, hat man oft besonders gute Ideen. Mach keine wissenschaftliche Arbeit daraus. Es sind sehr ganzheitliche Überlegungen: Es ist immer auch das Herz gefragt. Es ist dein innerster Kern beteiligt, es hat mit deiner Seele, mit deiner Einzigartigkeit zu tun und wenig mit Wissenschaftlichkeit. Ich mache hier in paar Vorschläge und Du überlegst, was für Dich persönlich tatsächlich eine Hilfe sein könnte:

- Weniger Nachrichten hören
- weniger Nachrichten sehen
- weniger Nachrichten lesen
- in Gesprächsrunden, wo gejammert wird, das Gesprächstema ändern
- solche Gesprächsrunden meiden
- mich an den Spruch erinnern: Hör auf zu jammern
- mich an den Spruch erinnern: Ändern statt ärgern
- mich an die Tatsache erinnern: Negative Gedanken machen negative Gefühle. Positive Gedanken machen positive Gefühle
- meine eigene Toleranz wieder erhöhen
- mich an Situationen erinnern in denen ich ruhig und zuversichtlich war, trotz schlechter Nachrichten und wo ich meinen Optimismus aufrechterhalten konnte
- wieder öfter das Buch heraus holen, das meine Zuversicht, meine Selbstsicherheit, meinen Optimismus und mein Selbstvertrauen stärkt
- ...

Überleg, was für dich passen wird und starte.

### **Der vierte Schritt ist immer die Umsetzung und Anwendung**

Hast Du Dich entschieden, weil es wichtig ist für Dein schöneres Leben, eine

bestimmte Fähigkeit der Lebenskunst zu stärken und öfter zu nutzen, hast Du für Dich Möglichkeiten entdeckt, wo und wie Du daran arbeiten kannst, dann ist es jetzt wichtig, voll Zuversicht und Engagement, voll Neugierde und Entdeckerfreude in der nächsten Zeit genau das zu probieren und umzusetzen, was Du Dir vorgenommen hast. Hast du ein Tagebuch oder ein Notizbuch, dann passt es hier gut, etwas aufzuschreiben. Das wichtigste, was Du aufschreiben sollst, sind Deine Erfolge und die Freude, die Du damit erlebt hast = Erfolgs-Tagebuch.

Machst du diese vier Schritte, dann kannst du drauf vertrauen: Du erhöhst Deine Selbstsicherheit und Deine Zuversicht und du reduzierst die Sorgen und Ängste über bestimmte Entwicklungen in der Welt. Es geht nicht über Nacht. Wir haben auf den Vergleich hingewiesen wie das beim Sport oder beim Instrumenten lernen ist: wir haben es nicht über Nacht geschafft, aber erlernt haben wir es. Und immer wieder Schritte bei der Lebenskunst zu machen, macht Sinn, weil das Leben dadurch tatsächlich leichter und schöner wird.

Jetzt wünsche ich für die neue Fähigkeit „Stark bleiben und sich nicht verunsichern lassen“ ganz gutes Gelingen!