

Februar 2021

DIE spinnen alle! DIE sind ja verrückt!

Vorsicht mit Verurteilung! Du schadest dir selbst ganz viel. Die Gehirnforschung beweist es. Das EGO verurteilt, die Selbstliebe versöhnt



<https://youtu.be/E7MsjhE8eUQ>

Die **Gehirnforschung beweist** uns sehr klar: Wenn wir andere verurteilen, schaden wir **am meisten uns selbst**. Diese Denkgewohnheit verhindert Lebensfreude und sie „produziert“ **im Hirn** schmerzvolle Gefühle, Probleme und Leid.

Bei vielen Menschen kommen schnell Gedanken: „*DIE sind ja alle verrückt! Solche Spinner! Das gehört verboten! Die müssen/müssten sofort bestraft werden! Die muss man einsperren, ausweisen...*“ **Wenn schnell beurteilt**, schnell verurteilt wird, dann sind **bestimmte Denk-Muster im Hirn aktiv** und nicht unser Verstand. Diese Muster sind irgendwann gelernt worden.

Solche Verurteilungen belasten die Atmosphäre, d.h. unser Feld des Friedens.

Vor allem aber schaden sie der Psyche, schaden sie der Gesundheit.

Warum ist das so?

1. Das Verurteilen im Kopf, nur gedanklich oder konkret mit Worten, löst im Körper **Stress-Reaktionen** aus. Der Körper kommt in einen schlechten energetischen Zustand. Dass **Stress ungesund** und krank-machend ist, wurde schon in verschiedenen Videos erwähnt.
2. Durch Wiederholung sind in unserem Gehirn **Denkgewohnheiten, Denk-Muster, Haltungen entstanden**. Die Gehirnforschung nennt das „wertende, beurteilende und verurteilende „Netzwerke“. Muster und Gewohnheiten „**funktionieren**“ irgendwann recht **automatisch**.
3. Wer andere schnell bewertet, **fühlt sich** auch **selbst** immer wieder von den anderen bewertet und verurteilt.
4. Mit Abwertungen, mit Verurteilungen senden wir mit unserer **energetischen Signatur negative Energie** ins Feld. Durch das Resonanzgesetz, kommt negative Energie zu uns zurück. Wir schaden anderen und uns selbst. *Weil wir beurteilen, werden wir beurteilt, weil wir verurteilen, werden wir verurteilt.*
5. Der größte Schaden: Diese Denkgewohnheiten führen dazu, dass die **Selbst-Bewertung**, die **Selbst-Beurteilung** und die **Selbst-Verurteilung** ebenso automatisch ablaufen.

Das sind die Gründe, warum wir mit dem Beurteilen und Verurteilen der anderer **uns selbst am meisten schaden**.

Den anderen schaden wir wenig! Wenn du **die Amerikaner, Franzosen** oder Italiener verurteilst, wenn du Jugendliche in Wien oder **Senioren** in Vorarlberg verurteilst, dann ändert das **dort überhaupt nichts!!**

Erst wenn wir die **Energiegesetze** mitberücksichtigen, wird uns klar: senden wir **Gutes** aus, kommt Gutes **zu uns zurück**; senden wir **Böses** aus, kommt Böses zurück, Kritisches aus, kommt **Kritisches** zu uns zurück.

Die Gewohnheit, schnell zu beurteilen und zu verurteilen, hat in unserer Gesellschaft **zwei Wurzeln**.

1: Wir sind in der **Erziehung**, in Familie und Schule ganz viel mit Beurteilungen konfrontiert worden. Es gehört sozusagen zu unserer Kultur dazu, ein (Wert)Urteil abzugeben. Man muss ja eine Meinung haben!

2: Hinter der Haltung des Beurteilens und Verurteilens steht **das EGO**. Das Ego hat **die Tendenz, sich selbst und die anderen** immer zu vergleichen und zu bewerten.

Das Ego ist das **Gegenteil der Selbstliebe**. Es ist die **Seite** in uns, die **von der Angst bestimmt** ist. **Dein eigenes Ego macht dich klein und redet dir ein, du bist schwach. Das eigene Ego hält dich für getrennt von allen, für unwürdig und letztlich für böse. Es untergräbt dein Selbstbewusstsein, dein Selbstvertrauen, deinen Selbstwert.**

Die Selbstliebe ist die andere Seite in uns. Diese Seite ist von der Liebe bestimmt. Sie kennt das Helle und Große in dir und stärkt es. Sie stärkt deinen Selbstwert und dein Selbstvertrauen. Die Selbstliebe stärkt deine guten Seiten.

Ja, es gibt beide Seiten in uns. Beide Seiten gehören zu uns. Aber **welche Seite wollen wir stärken?**

Erinnere dich an die **Geschichte** von den **zwei Wölfen**:

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte.

"Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen. Der eine Wolf ist böse. Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst. Der andere Wolf ist gut. Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit."

Der Sohn fragt: "Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?" Der Häuptling antwortet ihm: "Der, den du fütterst."

Wer viel bewertet und beurteilt, der hat irgendwann in diesem Bereich den einen Wolf gefüttert. Das kann auch geändert werden.

Selbsteinschätzung:

- 1. Gibt es in dir eher eine Neigung zum Verurteilen oder die Tendenz zu Verständnis und Nachsicht?**
- 2. Wie stark ist in dir die „Gewohnheit, das Denk-Muster“ schnell zu bewerten?**
- 3. Wie liebevoll und friedvoll (und verzeihend) bist du dir selbst gegenüber?**

Schlussatz = Zentrierender Gedanke:

Je mehr ich meine Selbstliebe entwickle, umso friedvoller bin ich mir selbst und den anderen gegenüber.

In dieser Haltung verurteile ich mich selbst und die anderen möglichst selten. Das tut mir selber gut, es verstärkt die Lebensfreude und trägt zum „friedlichen Miteinander“ bei!