

Hast Du Dir Notizen dazu gemacht? Das ist wichtig, denn Dein Kopf spielt Dir sonst Streiche! Und jetzt geht es an eine wichtige Veränderung Deines Denkens!

Ganz egal was es ist, dass Du Dir bisher erzählt hast:

Es ist eine sogenannte „alte Geschichte“ – und diese alte Geschichte ist Vergangenheit.

Du wirst sie nicht verändern, wenn Du Dich schlecht fühlst – und egal wie sehr Du die Menschen hasst, ablehnst oder verurteilst, die damit zu tun haben. Nichts davon wird das verändern. Was passiert ist, ist passiert.

Doch mit dem Zurückblicken und dem „Festhalten“ am vergangenen Unrecht holst **Du** das Vergangene immer wieder in die Gegenwart. Auch wenn es nur in Gedanken ist – es ist da, im hier und jetzt. Ganz präsent.

Es ist damit dann eben nicht vergangen, sondern immer noch aktuell, wenn Du es als Grund nimmst, warum Dein Leben heute nicht so ist, wie es sein soll... und deswegen hat es Einfluss auf Deine Gegenwart und Deine Zukunft.

Doch Du selbst bist es, der das macht. Deine Geschichte macht Dich zum Opfer und lässt Dich ein Opfer bleiben. Es sind nicht länger die Menschen von damals oder die Umstände von damals, die Dir wehtun – es bist Du selbst, der sich weh tut.

Und damit holst Du Dir immer mehr von dem in Dein Leben. In Wahrheit ist unser Leben zum Glück keine zwangsläufige „Wenn-Dann-Kette“, die Du nicht durchbrechen kannst. Im Gegenteil! Aber dafür gibt es ein paar Einsichten und Entscheidungen zu treffen, die Dir vielleicht im ersten Moment nicht gefallen.

Ein Denkfehler: Wir glauben, dass wir wissen, wie das Leben gewesen wäre, ohne das Ereignis. Und wir verdrängen, dass wir durch unser Festhalten am „hätte“ unsere Zukunft immer weiter verschlechtern.

Glaubst Du wirklich, es hätte in Deinem Leben keine weiteren „Störungen“, Traumata, Schicksalsschläge, Hindernisse oder Schwierigkeiten gegeben?

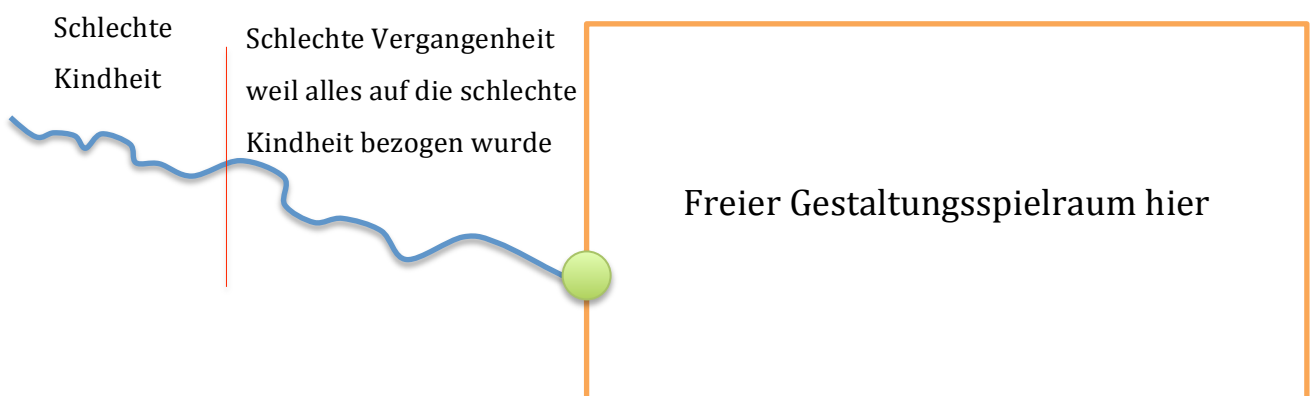
Eigentlich sieht es so aus:



Dein Leben, wie es „gewesen wäre“ ohne das Ereignis ist nur eine Fantasie in Deinem Kopf – eine Fantasie von einem Idealzustand, einem Paradies ohne „echtes Leben“ darin. Diese Fantasie führt dazu, dass Du für immer das Opfer des Ereignisses oder Deiner schlechten Kindheit bleibst, weil Du zu wissen glaubst, dass für Dich ein anderes Leben vorgesehen war, aber dieses Ereignis das „zerstört“ hat. Das stimmt nicht!

Es ist dieses Denken, dass dazu führt, dass Dein Leben immer schlechter wird. Es ist normal, dass in unserem Leben Dinge passieren, die nicht so sind, wie wir es uns wünschen. Manche davon sind schlimm – und dennoch ein Teil davon. Du lebst genau das Leben, das Du haben sollst mit allen Möglichkeiten und allen Einschränkungen. Es gibt kein anderes Leben.

Tatsächlich sieht das Ganze nämlich ungefähr so aus:



Du kannst Dich entscheiden, weiterhin alles in Deinem Leben auf schlechtes Vergangenes zu beziehen und damit weiter schlechte Entscheidungen für weitere schlechte Erfahrungen zu treffen, oder es zu verändern.

Ich weiß, dass beide Modelle für viele Menschen ihre Welt erschüttern und vielleicht auch Widerstand hervorrufen, nach dem Motto: „Was weiß die schon.“ Ich gehe dieses Risiko ein, weil ich Dir wirklich helfen will, Deine großartige, bessere, schöne Zukunft zu gestalten. Und das kannst Du nicht, wenn Du ein Opfer Deiner Vergangenheit bleiben willst.

Egal, was Dir in Deiner Vergangenheit widerfahren ist: Du hast es überlebt. Du hast ein Recht darauf, heute frei und unabhängig Entscheidungen zu treffen, die zu Deinem Besten sind. Ganz gleich, was vorher war. Jeder Tag ist ein neuer Tag, und damit eine Möglichkeit etwas zu tun, was Dir gut tut, was Dir Spaß macht, was schön, hilfreich oder sinnvoll für Dich ist.

Ich weiß, dass es – gerade wenn man Schlimmes erlebt und wirklich lange daran festgehalten hat – eine Herausforderung ist. Doch sie ist jede Mühe wert.

Das ist es, was ich meine mit: Dein Spielraum ist vor Dir.

Du kannst Deine Vergangenheit nicht verändern – aber Du kannst Deine Zukunft gestalten. Wenn Du Dich in der Gegenwart entscheidest, an der Vergangenheit zu hängen, dann gestaltest Du Deine Zukunft nicht und sie kann kaum besser werden, als Deine Vergangenheit. Wenn Du Dich aber entscheidest, dass Du Deine Zukunft gestalten möchtest, wird sich alles verändern. Stück für Stück. Jeden Moment. Immer besser.



Und das Beste daran ist:

Jede noch so kleine Entscheidung zum Guten und zu Deiner freien und besseren Gegenwart und Zukunft wird sich nach und nach potenzieren. Du könntest mit etwas ganz Einfachem, einer kleinen Veränderung anfangen.

Was wäre eine positive Veränderung, die Du jetzt und heute sofort in Deinem Denken und Deinen Geschichten verändern könntest?

Eine reicht schon – aber schreib sie Dir auf!
(Und teile sie mit uns in der FB-Gruppe!)