

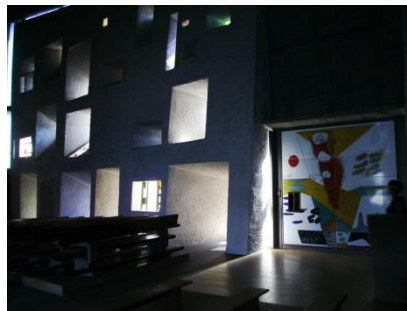
Es ist wichtig, auf dem Weg der Sinnsuche gleichzeitig aktiv Wege der inneren Heilung zu gehen.

Wege der inneren Heilung,

**um ein glückliches Leben führen und
sich auf ein Leben einlassen zu können, das Sinn gibt.
Angstfrei zu sein wünsche ich Ihnen ganz besonders,
um in dieser Welt sicher stehen zu können.**

Diese Abhandlung wird in unregelmäßigen Abständen ergänzt!

Depressiven Verstimmungen entkommen



Gefühle von Angst begleiten unser Leben dann zu Recht, wenn sie auf Grund einer realen Gefahr bestehen. Angstgefühle haben die Funktion des Schutzes. Bei unmittelbar ernsthafter Bedrohung sprechen wir von (sinnvoller) realer Angst.

Wenn es sich aber um Angst vor möglichen Gefahren handelt, die in Zukunft auftreten könnten, sprechen wir von irrationaler Angst. Und genau das ist der springende Punkt! Irrationale Ängste, also Ängste vor Situationen, die noch gar nicht eingetroffen sind, blockieren uns und vergiften unser Leben. Wollen wir kraftvoll leben, müssen wir im HIER und JETZT verwurzelt sein. Die Gegenwart, der gegenwärtige Augenblick, ist die Zeitspanne, die uns gehört, die uns zur Verfügung steht. Es gilt in der Gegenwart zu leben und den gegenwärtigen Augenblick in unserem Innern immer neu zu realisieren. Die Vergangenheit ist vergangen und kann nicht mehr zurück geholt werden; also zahlt es sich nicht aus, sich nachträglich noch mit ihr zu beschäftigen. (Das schließt nicht aus, aus der Vergangenheit zu lernen!) Und die Zukunft ist noch Illusion; wir wissen nicht, ob wir sie erleben werden und wenn wir sie erleben, können wir nicht wissen, was sie bringen wird.

Irrational ist es, Angst zu haben, irgendwann den Partner zu verlieren oder den Arbeitsplatz. Irrational ist die Angst vor einer schweren Krankheit, vor Siechtum im Alter oder Einsamkeit; Angst davor zu scheitern oder überfallen zu werden. Betrachten wir Letzteres: Natürlich ist es sinnvoll, einen Selbstverteidigungskurs zu machen, es ist aber nicht sinnvoll, die Zeit mit Ängsten vor einem Überfall zu verbringen. Wir machen nämlich nichts besser, wenn wir uns vorsorglich ängstigen. Vorsorgliche Ängste, also Ängste vor Situationen, die noch gar nicht eingetroffen sind, führen einzig dazu, uns die Gegenwart zu vermiesen! Ängste, die nur in unserem Kopf bestehen, schwächen uns und führen uns in die Depression; können Neurosen oder Phobien auslösen. Phobie ist nichts anderes als eine dauerhafte übertriebene und unangemessene Angst. Machen Sie sich bewusst: Irrationale Ängste erschaffen Sie, um sich zu quälen.

Liebe Freundin, lieber Freund, **Sie erschaffen Ihre Gefühle durch das, was sie denken!!**
Noch einmal: Sie erschaffen Ihre Gefühle durch das, was Sie denken. Das heißt: Weil Sie Ihre Gefühle durch Ihr Denken selbst erschaffen, können Sie sie auch kontrollieren. Sie können ganz bewusst Ihre negativen Gedanken ersetzen durch positives Denken. Denken Sie positiv von der Zukunft! Angstbesetztes Denken bringt Ihnen nichts als depressive Verstimmung. Etwas, was wir nicht wissen können, immer wieder zu denken, ist albern. Verzichten Sie auf alberne Vorstellungen! Noch einmal: Depressiven Verstimmungen liegen irrationale Ängste zu Grunde. Versuchen Sie, im HIER und JETZT anzukommen!