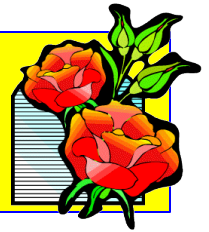


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 061 für den Monat März 2015



Liebe Freunde,
in diesem Newsletter geht es um unser Denken
und was es bei uns auslösen kann.

Stell dir vor.

Du machst dir gerade dein Frühstück fertig.
Z.B. Müsli, frische Vollmilch, Obst und Nüsse.
Joghurt.

Haferflocken.

Alles, was hilft, Kraft für den Tag zu tanken.
Vielleicht nimmst du ja etwas ganz anderes.

Ok, ganz egal!

Wie auch immer dein Frühstück aussieht, es hilft
dir, den Tag besser zu beginnen.

Und jetzt, bevor du es auf den Tisch stellst,
kommt noch etwas besonderes hinzu.

Eine gehörige Prise Gift.

Ja, du hast richtig gehört.

Gift!

Wie wäre es mit einer Prise Arsen?

Oder ein klein wenig Zyankali?

Oder darf es etwas E605 sein?

Strychnin!

Was sagt die Verkäuferin beim Metzger

"Darf es etwas mehr sein?"

Können wir uns vorstellen, dass wir Gift zu uns
nehmen?

Freiwillig, ohne das uns jemand dazu zwingt.

Nein, niemand zwingt dich dazu.

Du tust das wirklich freiwillig.

Wir doch nicht, wir wollen doch schließlich
leben, oder?

Eben, beim Essen würde uns das nicht im Traum
einfallen.

Beim Essen achten wir auf gesunde Ernährung.

Wenn möglich BIO.

Es soll alles gut verträglich sein für unseren
Körper.

Ja, bei der Nahrung ist das so!

Aber wie ist das mit unserem Denken!

Da sind wir dann allerdings viel relaxter.

Da lassen wir das Gift schon zu.

Mein Thema heute heißt: Gift im Kopf.

Und hat mit unserem Denken zu tun.

Alle von uns wissen, Gift ist sehr schädlich für
uns.

Es schadet uns enorm!

Deshalb müssen wir erst einmal wahrnehmen,
was durch unser Denken alles beeinflusst wird.

Worauf unser Denken Einfluss nimmt.

Du wirst dich wundern!

Unser Denken nimmt auf alles Einfluss.

Unser ganzes Leben wird von unserem Denken
bestimmt.

Aus unserem Denken kommt unser Reden,
unser Handeln, unsere Prägungen, unsere
Gewohnheiten, unsere Persönlichkeit und
letztlich unser Schicksal.

Alles beginnt mit dem Denken.

Ob du nun ein Optimist bist oder ein Pessimist,
das ist schon das Ergebnis deines Denkens.

Und dieses Denken hat sich aus deiner Prägung
in deiner Kindheit ergeben.

Ob du dem Leben freundlich entgegen lächelst
oder nicht, ist schon das Ergebnis deines
Denkens.

Ist Gift in deinem Denken, dann wird das dein
ganzes Leben vergiften.

Deine Seele und deinen Geist!

Das wirst du sicher nachvollziehen können.

Aber es nimmt auch Einfluss auf deinen Körper.
Auf deine Gesundheit.

Auf dein Herz, auf deine Verdauung, auf dein
Immunsystem.

Und das Ergebnis ist, dass du unter Stress
gerätst.

Stress bedeutet, wir erleben eine extreme
körperliche und seelische Belastung.

Das schadet unserem Denken, unserem Immunsystem.
Wir bekommen Herzprobleme und Verdauungsschwierigkeiten.
Und das alles sind Folgen giftiger Gedanken.
Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass bis zu 80% unserer körperlichen, emotionalen und seelischen Erkrankungen ein direkte Folge unseres Gedankenlebens ist.
80%!
Das ist doch deutlich, oder?

Giftige Gedanken schaden uns.
Bringen uns nie was Gutes.
Sind immer giftig.
Wenn unser Körper vergiftet ist, dann gibt es die Möglichkeit, ihn zu entgiften.
Aber wie ist das beim Gehirn?
Bei unserem Denken?
Geht das da auch?
Was passiert da im Gehirn?
Jeder einzelne Gedanke - ob positiv oder negativ - durchläuft dasselbe Schema.
Es sind elektrische Impulse, chemische Substanzen und Nervenzellen, die hier aktiv sind.
Du kannst deine Gedankenbahnen auch mit einer Straße vergleichen.
Je öfter du diesen Gedanken denkst, desto größer wird die Straße in deinem Gehirn.
Bis sich dieser Gedanke zu einer Autobahn entwickelt hat.

Oder du kannst diesen Gedanken mit einem Baum vergleichen.
Kommt der Gedanke öfter, dann entwickelt er sich zu einem Baum.
Mit jedem neuen Aktivieren dieses Gedankens wird der Baum größer.
Äste kommen hinzu.
Und der Baum bekommt eine stattliche Größe.

Die Frage ist, ob der Gedanke, den du hier permanent denkst, für dich hilfreich ist oder giftig.
Worin bewegst du dich - in den Befürchtungen oder in den Verheißungen.
Ob nun hilfreich oder giftig - er wird seine Frucht bringen.

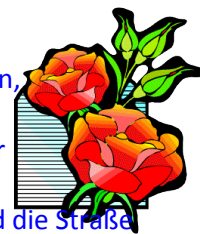
Wenn wir unser Denken verändern, dann fallen manche Äste - des alten Denkens - wieder ab und der Baum verliert an Lebenskraft.
Oder - im Bild der Autobahn - wird die Straße wieder kleiner.

Unser Gehirn hat die unglaubliche Fähigkeit, sich ständig zu verändern, neu zu verknüpfen und zu wachsen.
Raus aus der Befürchtung - rein in die Verheißung.

Also, wir sind zu jeder Zeit in der Lage, unser Denken zu verändern.

Genau dazu fordert uns Paulus auf.
Röm 12,2 Und stellt euch nicht dieser Welt gleich, sondern ändert euch durch Erneuerung eures Sinnes, damit ihr prüfen könnt, was Gottes Wille ist, nämlich das Gute und Wohlgefällige und Vollkommene.

Denken verändern ist angesagt.
Was passiert denn beim Denken.
Deine innere Einstellung wird aktiviert.
Denn die setzt sich aus all deinen Gedanken und Wertvorstellungen zusammen.
Eine positive Einstellung führt zu einer Ausschüttung der richtigen Menge chemischer Substanzen.
Eine negative Einstellung verfälscht diese Menge.
Lass es mich einfacher sagen.
Deine Gedanken, deine inneren Einstellungen, beeinflussen deinen Körper entweder positiv oder negativ.
Gefühle sind an deine Gedanken gebunden.
Gute Gefühle kommen aus guten Gedanken.
Hat ein bedrückendes Ereignis stattgefunden, dann kommen diese Gefühle auch nach Jahren noch hoch, wenn eine entsprechende Erinnerung bei dir stattfindet.
z.B.
Durch bestimmten Geruch, oder durch ein Lied, durch ein Bild, durch ein besonderes Wort.
Wie auch immer.
Das Gefühl ist gespeichert und kommt jetzt zum Vorschein.



Nimm dir mal einen Augenblick Zeit, um dich an ein bestimmtes trauriges Ereignis zu erinnern. Während du darüber nachdenkst, achte auf deine Gefühle, auf deinen Körper, auf deine Gedanken. Da wird etwas in dir in Gang gesetzt. Und das fühlt sich nicht gut an. Je mehr du nun darüber nachdenkst, umso stärker wird die Reaktion sein. Je nach Veranlagung kannst du wütend oder traurig werden. Merkst du was - du hast angefangen, auf diese Gedanken zu reagieren. Darum geht es mir! Deine Gedanken haben etwas ausgelöst! Das, worüber du nachdenkst, hat dich jetzt erfasst. Es kann so groß werden, dass es sich in dir verselbständigt. Denk nur an Menschen, die unter Zwangsgedanken leiden. Das war jetzt ein Beispiel, wie du auf schmerzhaftes reagieren kannst.

Also, die Frage ist, worauf willst du deine Gedanken richten?

Jesaja 7,14 + 15 sagt uns:

Siehe, eine Jungfrau ist schwanger und wird einen Sohn gebären, den wird sie nennen Immanuel. 15 Butter und Honig wird er essen, bis er weiß, Böses zu verwerfen und Gutes zu erwählen.

Auch du hast die Wahl!

Sicher wirst du bei deinem Frühstück kein Gift hinein tun.

Aber beim Denken musst du diesen Schritt erst richtig lernen.

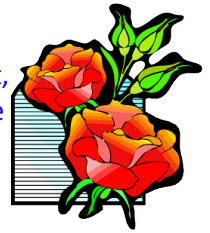
So wie du das Laufen gelernt hast.

Denn beim Denken lassen wir vieles zu, was giftig für uns ist.

Und wundern uns dann, dass es uns nicht gut geht.

Wenn wir unser Denken genau unter die Lupe nehmen, dann verursachen deine Gedanken Veränderungen, die bis in deine Gene reichen. Es hat Auswirkungen auf alles, was du bist.

Wissenschaftler haben festgestellt, dass sich Krankheiten durch giftige Denkprozesse im Körper bilden können.



Gute, positive Gedanken aus dem Wort Gottes dagegen bringen etwas Gutes in unser Leben. Ein Gefühl des inneren Friedens entwickelt sich. Heilung entsteht. Unser Denken verändert sich. Weisheit wird wachsen in uns.

Gesunde, gottgewollte Gedanken helfen uns, einen gesunden Verstand zu entwickeln.

Gesunde, gottgewollte Gedanken haben aber noch mehr positive Auswirkungen. Sie setzen Hormone im Gehirn frei, wie Endorphine und Serotonin. So wird auch deine seelische und körperliche Gesundheit gestärkt.

Alles, was die Wissenschaftler nun herausgefunden haben, ist längst in der Bibel aufgeschrieben:

Philipper 4,8

8 Weiter, liebe Brüder: Was wahrhaftig ist, was ehrbar, was gerecht, was rein, was liebenswert, was einen guten Ruf hat, sei es eine Tugend, sei es ein Lob - darauf seid bedacht!

Das tut!

Nun, du könntest auch sagen.

Alles, was in Gottes Augen gut ist, darauf halte deinen Blick.

Darüber denke nach!

Dann wird es dir rundum gut gehen.

Entwickle einen Lebensstil, der Gott gefällt.

Dann wird auch deine Vergangenheit dir auf Dauer nichts mehr anhaben können.

Hier die Bibelstelle, die es besonders zu beachten gilt.

2. Korinther 10,4 + 5 Hoffnung für alle
4 Ich setze nicht die Waffen dieser Welt ein,
sondern die Waffen Gottes. Sie sind mächtig genug,
jede Festung zu zerstören, jedes menschliche
Gedankengebäude niederzureißen,
5 einfach alles zu vernichten, was sich stolz gegen
Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche
Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es
Christus, weil wir ihm gehorchen wollen.

Du bist nicht deinen Gedanken ausgeliefert.
So sagt es diese Bibelstelle.
Du kannst Gedanken gefangen nehmen, wenn sie
giftig sind.
Du kannst "Stopp" sagen.
Das ist und bleibt deine Entscheidung.
So gewinnst du auch die Kontrolle über deine
Gefühle wieder zurück.
Jeden Gedanken, den wir denken, sollten wir daher
genau anschauen.
Tut er mir gut.
Gefällt er Gott.
Oder sollte ich diesen Gedanken besser abwehren.
Ihn nicht weiterdenken.

Noch etwas ist wichtig, dass du es unbedingt wissen
musst.
So wie du denkst, so bist du.
Schau dir die Menge deiner Gedanken an.
So bist du!
Hier werden deine Werte, deine Lebenswerte
widergespiegelt.
Hier wird deine Lebensbrille sichtbar.

In der Bibel heißt es:
Denn wie er in seiner Seele berechnend denkt, so ist
er!
Sprüche 23,7

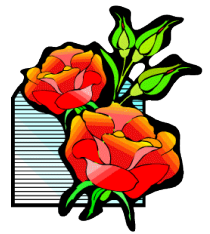
Und hier die gute Nachricht.
Du kannst dein Denken beherrschen.
Ja, das braucht Übung.
Vor allem dann, wenn du es noch nie gemacht hast.
Du kannst giftige Gedanken zurück weisen.

Du kannst die Kontrolle über deine Gedanken
zurück bekommen.

Überleg einmal, wie viel Geld dir
deine Gesundheit schon gekostet
hat.

Je älter du bist, umso teurer wird
es, oder?

Hier - in deinem Denken - liegt der Schlüssel.
Hier musst du lernen, dich zu entgiften.
Schritt für Schritt.



Da Gedanken wie Schatten sind, können wir sie
häufig erst spät wahrnehmen.
Deshalb wäre es gut, wenn du dir ein Gummiband
um dein linkes oder rechtes Handgelenk legst.
Und jetzt machst du folgendes:
Wenn du wahrnimmst, dass da ein giftiger
Gedanke dein Leben beeinflussen will - dann
schnippe mit dem Gummiband.
So nimmst du ihn besser wahr.
Häufig sind es giftige Gedankenwiederholungen.
Also, einen Gedanken, den wir schon lange
kennen.
Leg dir ein Heft zu.
Und mach einen Strich in der Mitte.
Links schreibst du den giftigen Gedanken auf und
rechts daneben eine Antwort aus der Bibel.
Was sagt die Bibel dazu.
Vielleicht musst du ein bisschen suchen, bis du
eine Antwort findest.
Aber es lohnt sich.
Kommt dieser alte Gedanke wieder, dann
schnippst du - und setzt jetzt den neuen aus der
Bibel dagegen.
Ich verspreche dir, dass der alte Gedanke bald das
Weite sucht - weil er jetzt merkt, dass er verloren
hat.

Hältst du jedoch an einen positiven oder
negativen Gedanken fest passiert bei dir im
Gehirn folgendes:
Dieser Gedanke wird in einen dauerhaften
Gedanken umgewandelt.
Und der beeinflusst deine Persönlichkeit.
Und du kannst dir die Frage stellen:
"Will ich, dass dieser Gedanke zu einem Teil von
mir wird?"
Hier wird deine Entscheidung gefordert!
Ist es ein positiver, gottgewollter Gedanke, dann
kann er gern bleiben.

Aber nur dann!

Um giftige Gedanken zu durchbrechen, brauchen wir Weisheit.

Die gibt es im Wort Gottes.

Deshalb sagt uns die Bibel, dass wir über dem Wort Gottes meditieren sollen.

Also, solange nachdenken, bis wir sie besser verstehen.

Und dann sollst du diese Weisheit anwenden.

Gegen die giftigen Gedanken nutzen.

Je stärker wir denken, desto mehr Veränderung können wir bewirken.

Unser freier Wille wirkt sich auch auf unser Gehirn aus.

Wenn wir sagen "ich will nicht" dann wird das bei uns im Gehirn registriert.

Das Gehirn nimmt es zur Kenntnis.

Jetzt verstehen wir die Bibelstelle besser, wo es heißt

"Wir nehmen alle Gedanken gefangen".

Du nimmst sie gefangen und dein Gehirn reagiert darauf.

Du kannst also Gedanken verstärken - wie z.B. Bibelworte.

Und du kannst Gedanken gefangen nehmen.

Dein Gehirn wird dich darin unterstützen.

Mit jedem giftigen Gedanken, den du verjagt hast, wird auch deine Gesundheit zunehmen.

Stress wird abnehmen und Frieden wird auf dein Leben kommen.

Und dein Immunsystem wird stabilisiert.

Hört sich doch gut an!

So hast du ein Werkzeug an der Hand, das dir hilft, dich nach und nach zu entgiften.

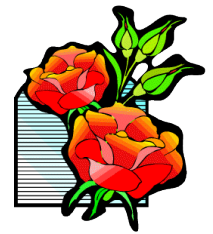
Apropos Immunsystem.

Es ist zuständig, um dich vor inneren Gefahren zu schützen.

Dieses Immunsystem ist z.B. imstande, auftauchende Krebszellen zu vernichten.

Wenn du dir große Sorgen machst, depressiv oder ängstlich bist, wird dein Immunsystem geschwächt.

Auch Groll, Bitterkeit, Unvergebenheit und Selbsthass sind giftige Gedanken. Schon deshalb lohnt es sich, alle Sorgen abzugeben.



Also, nochmal!

Gute, gottgewollte, positive Gedanken stärken unser Immunsystem.

Während negative, sorgenvoll, ängstliche Gedanken unser Immunsystem schwächen.

Schauen wir auf unser Verdauungssystem. Es ist sehr anfällig durch giftige Gedanken in seiner Funktion beeinträchtigt zu werden.

Die beste Nahrung, die du dir geben kannst, sind - na, du ahnst es schon - gute Gedanken.

Das ist besser als alle Bio-Nahrungsmittel.

Und billiger!

Giftige Gedanken können Verstopfung, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Bauchkrämpfe und Geschwüre auslösen.

Halten wir fest.

Sogar deine Verdauung ist dir dankbar für gute, gottgewollte, positive Gedanken.

Je mehr du in deinem Gedankenleben aufräumst, umso mehr wirst du auch lernen, auf deine Gedanken acht zu haben.

Und sie genau anzuschauen.

Was ist gut - und was nicht.

Das wird auch Einfluss auf deine Gefühle nehmen.

Wenn deine Gedanken lebensbejahend sind, wirst du auch gesünder leben können.

Wenn wir den Kreislauf giftiger Gedanken durchbrechen, werden wir uns selbst ein wunderbares Geschenk machen.

Jetzt kommen wir zu den Verhaltensmustern deiner Familie.

Vielleicht gab es da auch viele "giftige Gedanken". Gedanken, die du nun entsorgen darfst.

Du bist nicht an sie gebunden.

Du bist nicht durch sie gefangen.
Du kannst diese Ketten lösen.
Ja, es hat mit deinem Gehirn zu tun.
Aber dein Gehirn ist unglaublich leistungsfähig und kann neu geformt und umgestaltet werden.

Stell dir vor, du hast auf deinen Computer alle diese Verhaltensmuster deiner Eltern und deines Umfeldes aufgeschrieben.
jetzt schaust du dir Satz für Satz an.
Stimmt er mit der Bibel überein.
Ist er positiv, ermutigend.
Wenn ja, dann übernimm ihn in eine neue Datei.
Wenn nein, dann lösche ihn für immer.
So gehst du nun Satz für Satz durch und veränderst deine Verhaltensmuster.

Kann man das denn so verändern?
ja, man kann.
Aber auch da braucht es Übung.
Mich nicht wieder in die alte Spur zu begeben.
Sondern die neuen Sätze lernen.
Aussprechen.
Ja, unser Gehirn lässt sich verändern.
Das ist die gute Nachricht.
Deshalb ist es wichtig, dir diese Verhaltensmuster anzuschauen.
Sind sie giftig.
Dann solltest du sie löschen.
Sind sie gut.
Dann kannst du sie übernehmen.

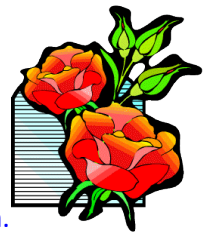
Epheser 4,31

31 Alle Bitterkeit und Grimm und Zorn und Geschrei und Lästerung seien fern von euch samt aller Bosheit.

Hier können wir auch sagen:
Aller Zorn, alle Wut, aller Ärger, alle Anfeindungen, allen Zank, alles üble Reden, alle Verachtung, alle böswillige Gesinnung - sei fern von uns.

Hier gilt es auch, Buße zu tun, wo wir Fehler gemacht haben.
Und auch den Menschen zu vergeben, die uns verletzt haben mit ihrer Art.

Wusstest du, dass ein aktives Glaubensleben deine allgemeine Gesundheit fördert.



Es gibt keine harmlosen Gedanken.
Deshalb müssen wir besonders auf sie achthaben.

Es braucht eine Stabilisierung unserer neuen, guten, gottgewollten Gedanken.
Das geschieht durch das Nachdenken, meditieren über das Wort Gottes.
Wenn du gründlich nachdenkst, dann gehst du über das normale Informationsspeichern hinaus.
Es setzt sich tiefer bei dir fest.
Und in Notzeiten ist es griffbereit zur Verfügung.
Du hast jetzt jederzeit Zugriff darauf.
So entsteht Kompetenz.
Die du gut gebrauchen kannst, wenn es nötig ist.

Petrus sagt zu Jesus:
Wohin sollen wir gehen, nur du hast "Worte des Lebens".
Ja, das stimmt.

Wir brauchen "**Worte des Lebens**".
Wie viele von den Worten des Lebens ist bei uns abgespeichert und wie tief.
Je mehr wir von diesen Worten in uns tragen, umso stärker wird unsere Veränderung sein.

Können wir darauf zurück greifen.

"Gift im Kopf" - so heißt meine Predigt heute.
Ist da Gift in deinem Kopf.
Giftige Gedanken, die du loswerden willst.
Weil du gemerkt hast, dass sie dir schaden.
Körperlich, seelisch und geistlich.

Interessant wie groß solch ein Schaden ist.

Jetzt verstehen wir, warum die Bibel uns so dringend auffordert:
Verändert euer Denken.
Haltet euch an Gott.
Überwindet euer altes Denken.
Und werdet Jesus ähnlich.
Denken, so wie er denkt.

Heiligung, das hat mit unserem Denken zu tun.
Deshalb ist Heiligung auch ein Prozess.
Der braucht Zeit.
Und unsere Bereitschaft.
Denn wir haben einen freien Willen.
Will ich mein giftiges Denken ausmerzen?
Oder will ich nicht?
Es braucht deine Entscheidung.
Und dann braucht es Disziplin und Geduld.
Ein Einüben und dranbleiben.

Aber es hat unglaublich große Auswirkungen auf unser ganzes Leben.

Schreib dir deine Gedanken auf.
Das hilft dir, die Bereiche besser wahrzunehmen, die entgiftet werden müssen.
So kommst du deinen Gedanken auf die Spur.
Auch das Gummiband am Arm hilft dir, negative Gedanken besser wahrzunehmen.
Und ihnen entgegen zu wirken.

Also, noch einmal.
Unser ganzer Mensch reagiert auf die Gedanken, die wir haben.
In denen wir uns bewegen.
Da, wo unsere Gedanken zu Hause sind, also da, wo wir uns immer wieder in unseren Gedanken wieder finden, da werden sie ihre Kraft erzeugen - entweder für uns - oder gegen uns.
Negative Gedanken werden sich gegen uns wenden.
Deshalb sollten wir nicht nur auf eine gesunde Ernährung achten.
Sondern auch auf gesunde Gedanken.
Positive, gottgewollte Gedanken, sind für uns.
Bauen uns auf, stärken uns.
Unsere Gesundheit - sowohl im Körper als auch in Seele und Geist nimmt zu.

Wir haben fünf Sinne, um die Außenwelt wahrzunehmen.
Gedanken aber werden gefasst.
Wir entscheiden uns für einen Gedanken.
Wenn wir uns für ihn entscheiden können, dann können wir uns auch gegen ihn entscheiden.

Hier noch einmal die Aussage von Paulus in der Bibel:

2. Korinther 10,4 + 5 aus der Hoffnung für alle

4 Ich setze nicht die Waffen dieser Welt ein, sondern die Waffen Gottes. Sie sind mächtig genug, jede Festung zu zerstören, jedes menschliche Gedankengebäude niederzureißen, 5 einfach alles zu vernichten, was sich stolz gegen Gott und seine Wahrheit erhebt. Alles menschliche Denken nehmen wir gefangen und unterstellen es Christus, weil wir ihm gehorchen wollen.

Wie wir in unserem Herzen denken, so sind wir!

In Jesus von Sirach lesen wir:

Die den Herrn fürchten, erkennen, was recht ist, auch aus dem Dunkel bringen sie kluge Gedanken hervor.

Ich wünsche dir Weisheit im Umgang mit deinen Gedanken.



Liebe Grüße
Heinz

p. s.

Ich empfehle euch das Buch „Wer hat mein Gehirn ausgeschaltet“, aus dem ich einige Informationen verwendet habe.

