

Wie wirklich ist die Wirklichkeit?

Wirklichkeit. Wie wirklich ist die Wirklichkeit? Die Wirklichkeit, wie wir sie wahrnehmen, wie wir sie für wahr nehmen, ist ein Konstrukt unserer eigenen und fremden Gedanken und lebenslangen Konditionierungen. Das ist eine subjektive Wirklichkeit. Daneben gibt es die wirkliche Wirklichkeit. Wie das Leben wirklich ist. Ohne Wunschdenken und Schöndenken. Ohne persönliche Wertung. Es gibt weder gut noch schlecht. Es gibt nur die Wirklichkeit. Und die wirkliche Wirklichkeit ist nicht immer nur schön und angenehm. Aber wir können unsere eigene Wirklichkeit, unser Schicksal jederzeit ändern.

Schicksal. Unser Schicksal ist die Summe unserer Gedanken. Wenn wir unsere Gedanken ändern, ändern wir unser Schicksal. Wenn wir unsere Opferrolle aufgeben, wenn wir klare Ziele haben und zur Tat schreiten. Ein wichtiger Schritt, um aus der Selbstbemitleidungsrolle herauszukommen, ist das Reframing.

Reframing. Das Reframing ist eine der wirksamsten Techniken des Neurolinguistischen Programmierens (NLP), die jedermann selbst anwenden kann, um seine Lebensqualität zu verbessern. Dabei geht es einfach darum, Ereignisse oder Situationen im eigenen Leben in einem anderen Zusammenhang zu sehen, in einem anderen Rahmen zu erkennen und umzudeuten. Der Lebenspartner läuft weg. Das kann Sie in eine tiefe Depression stürzen. Es kann aber auch eine grossartige Chance sein, Ihr eigenes Leben neu zu gestalten. Der Job ist weg. Ich habe es selbst erfahren. Es hat den Weg frei gemacht für eine weitere und eine weit befriedigendere Karriere. Kann man eine schwere Krankheit oder Invalidität reframe? Es ist in jedem Fall besser, als mit Gott zu hadern oder zu schachern. Können wir unerfüllte Erwartungen und Forderungen und die daraus resultierenden persönlichen Enttäuschungen reframe? Ja, indem wir unsere Erwartungen relativieren und loslassen. Indem wir selbst etwas unternehmen und geben, statt immer nur zu nehmen und an andere Forderungen zu stellen.

Erwartungen. Ein Angestellter erwartet einen sicheren Arbeitsplatz und regelmässige Lohnaufbesserungen, ein Aktionär erwartet, dass seine Aktien an Wert gewinnen, von einem Piloten erwarten wir, dass er das Flugzeug, in dem wir sitzen, sicher landet, und wenn wir jemandem etwas schenken, erwarten wir Freude und Dank.

Wir können uns Enttäuschungen, Ärger und Frustrationen ersparen, wenn wir nichts als selbstverständlich betrachten und uns von unseren Erwartungen lösen. Nichts zu erwarten heisst nicht, dass wir uns dem Fatalismus hingeben. Ein Fatalist ist Opfer eines vermeintlich vorbestimmten Schicksals. Er wartet hingebungsvoll und unternimmt nichts, um sein Schicksal selbst in die Hand zu nehmen. Viele Menschen warten untätig hoffend, dass sich ihre Erwartungen von selbst erfüllen. Viele warten ihr ganzes Leben lang vergebens. Nichts zu erwarten, bedeutet einfach, dass wir unsere Erwartungen loslassen, aber alles in unserer Macht stehende unternehmen, um unseren Zielen näher zu kommen, um sie schliesslich zu erreichen. Nichts zu erwarten nimmt den positiven Dingen die Abwertung der Selbstverständlichkeit und den negativen Ereignissen die Enttäuschung über die nicht eingetroffene Erwartung.