

---

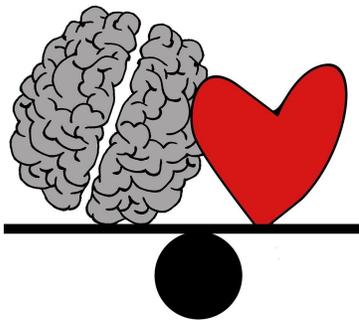
# MITEINANDER

---

INFOMAIL 3/2021



## Denkst du noch oder lebst du schon?



**Ärger, Wut, Schuld und Scham sind das Ergebnis eines Denkens, das auch die Basis der Gewalt auf unserem Planeten ist.**

*Marshall B. Rosenberg*

Irgendetwas stimmte nicht.

Ich, die ich immer (fast immer) gut einschlafen und immer (fast immer) durchschlafen kann, wurde nun nachts wach und von meinen Gedanken überrollt. Gedanken an all die Dinge, die ich noch erledigen musste, die ich machen müsste und auch an die Dinge, auf die ich mich freute.

In den ersten Nächten war ich entspannt und akzeptierte die Gedanken. Offensichtlich hatten sie sich den Moment am Tag ausgesucht, in denen ich die Zeit hatte, sie alle zu hören. Später dann, wollte ich zeitweise nicht ins Bett gehen, aus Angst, dass ich wieder 2-3 Stunden wach liege - schließlich liebe ich meinen Schlaf .... und brauche ihn auch.

Alle Methoden, Achtsamkeit, Atmen, PMR, Aufschreiben, 2 Gläser Rotwein 😊,

brachten nur kurzzeitige "Besserung". O.k. ich hatte auch wirklich viel um die Ohren, doch letztlich: Die Gedanken hatte die Kontrolle über mich übernommen!

Stopp! Erstmal raus aus der (passiven) Opferrolle.

Nicht: "Die Gedanken haben einfach die Kontrolle übernommen" - vielmehr: "Ich habe es erlaubt, dass die Gedanken die Kontrolle übernehmen." Mit dieser Sicht, habe ich die Möglichkeit ins Handeln zu kommen: Ich bin Verursacherin, dass die Gedanken mich überrollen konnten und so kann ich auch Verursacherin dafür werden, dass ich die Gedanken wieder in ihre Schranken weise.

Ein Freund sagte mal zu mir: "Wir sind unsere Gedanken." Ich möchte lieber sagen: Unsere Gedanken kreieren unsere erlebte Wirklichkeit und unsere Gedanken sind Auslöser für unsere Gefühle.

Denken wir negative Gedanken, wie z.B. "Die Nachbarn sind zu laut.", "Puh, was für ein furchtbar verregneter Sommer." oder "Immer muss ich die Geduld verlieren.", so kannst du (vielleicht schon beim Lesen) regelrecht spüren, wie es dir schlechter geht, deine Stimmung bedrückt wird.

Wendest du dich hingeeben positiven Gedanken zu, so kannst du bewusst deine Stimmung beeinflussen und du wirst dich besser fühlen. z.B. "Die Nachbarskinder haben Freude am Spielen.", "Endlich bekommt die Natur wieder ausreichend Wasser." oder "Ich darf auch mal die Geduld verlieren und möchte jetzt gut für mich sorgen." Spürst du es? Einen Unterschied?

Jetzt habe ich noch eine schlechte und eine gute Nachricht, bevor ich dich zum Tun motivieren möchte.

Die schlechte Nachricht ist: Wir (hier in unserer Kultur) denken fast ununterbrochen, d.h. unsere Gedanken "kommentieren" jede erlebte Situation. Die gute Nachricht ist: Nicht alle Gedanken sind negativ und damit belastend und die beste Nachricht ist: Wir können lernen, unsere Gedanken zu kontrollieren und zu verändern. Und der erste Schritt ist, dass du dir deiner Gedanken bewusst wirst.

Probiere es jetzt aus:

\*\*\*

Was denkst du gerade?

\*\*\*

z.B. über meinen Text, über dein Leben, darüber, was du gleich machst.

\*\*\*

Mache dir den Gedanken im Geiste bewusst oder notiere ihn.

\*\*\*

Spüre nun, was es mit dir macht, wenn du Klarheit über deinen Gedanken hast.

\*\*\*

Wie fühlst du dich?

\*\*\*

Welche Gefühle löst der Gedanke bei dir aus?

\*\*\*

Wenn es unangenehme Gefühle sind, versuche nun,  
den Gedanken zu verändern.

\*\*\*

Hast du es geschafft, dich auf deinen Gedanken zu fokussieren? Wenn du Lust hast, dich etwas intensiver mit dem Thema "Gedanken und Bewertungen" zu beschäftigen, lade ich dich zu meinem kostenfreien Online-Workshop am Donnerstag, den 23.09.2021 um 19.30h ein. Schreibe mir eine kurze [E-Mail](#) (die Anmeldung ist unverbindlich) und ich schicke dir dann einen Einladungslink. Gerne kannst du die Info auch an Freunde weitergeben.

ich freue mich auf eine Rückmeldung von dir

Herzliche Grüße

Anne

---

**kurzfristiger Termin:**  
**Donnerstag 09.09.2021**  
kostenfreier Informationsabend zur Gewaltfreien Kommunikation  
in der Matthäusgemeinde Darmstadt,  
weitere Informationen [hier klicken](#)

---

**Übung:**

## **Bewußtheit über deine Gedanken gewinnen**

Suche dir am Besten jetzt direkt einen Zeitpunkt am Tag, an dem du 5-10 min ungestört für dich sein kannst. z.B. morgens beim Kaffee. nachdem die Kinder eingeschlafen sind...

1. Erinnere dich an eine Situation des Tages, in der du genervt, verärgert, traurig, frustriert o.ä. gewesen bist.
  - 1a. Wenn dir keine Situation einfällt, dann nimm den erstbesten Gedanken, der jetzt aufploppt.
2. Wenn du einen Gedanken hast, stelle den Handytimer auf 5 min. Und dann stellst du dir folgende Fragen:
3. Wie geht es mir mit dem Gedanken?
4. Ist es wirklich wahr, was ich denke? (Hilfestellung: Würden andere Menschen auch so

denken?)

5. Verändere den Gedanken in etwas für dich Positives.

Wenn das nicht klappt:

5a. lass den Gedanken los und konzentriere dich auf deinen Atem

6. Wie fühlst du dich jetzt?

Wiederhole diese Übung täglich eine Woche lang und schau, wie es dir dabei geht.

---

### Für dich gefunden:

Kurzer Input zu Gedanken von Eckhart Tolle auf Youtube - humorvoll und inspirierend

[klicke hier](#)

---

### Termine von Seminaren und Workshops



offenes Angebot

#### **Übungsgruppe zur Gewaltfreien Kommunikation - noch Plätze frei**

*Mittwoch 15.09.2021 19.00 - 21.00*

*Dienstags 28.09./12.10./09.11./07.12.2021*

*Ort: Gemeindesaal der Matthäusgemeinde Darmstadt*

*Anmeldung [hier](#)*

*kostenfrei*

online-Workshop

#### **Gedanken und Bewertungen**

*Donnerstag 23.09.2021, 19.30 bis ca. 21.30h*

*Ort: online*

*Anmeldung [hier](#)*

*kostenfrei*

neues Angebot für Eltern

#### **Beziehung statt Erziehung - Wege zum Miteinander in der Familie**

## **Konflikttraining auf Basis der GFK nach Rosenberg**

**ab 29.09.2021**

7x Mittwochs 19.00h – 21.30h und 1x Donnerstags Termine [siehe hier](#)

Ort: Familienzentrum oder online

Anmeldung über das [Familienzentrum Darmstadt](#)

weitere Termine findest du auf meiner [Homepage](#)

*Impressum:*

*Anne Krieger \* miteinander - Kommunikations- und Konflikttraining  
Philipp-Röth-Weg 39 \* 64295 Darmstadt \* 0176-43360558 \* [info@miteinander-kommunikation.de](mailto:info@miteinander-kommunikation.de)  
vollständiges Impressum auf [www.miteinander-kommunikation.de](http://www.miteinander-kommunikation.de)  
Newsletter abbestellen*