Auf welchem Kanal sind Sie?

Eric-Pi Zürcher

Jahrgang 1969

War früher über Jahre als Personal Trainer tätig und arbeitet nun beim FC Thun als Konditionstrainer.

Gemäss der Hirnforschung haben wir täglich etwas über 50'000 Gedanken.

In unserem Kopf laufen permanent Hirnfilme und diese dominieren nicht nur unsere Wirklichkeit, sondern sie machen diese.

Jeder von uns hat einen Mental-TV, der ständig läuft und der viele verschiedene als auch kuriose Kanäle hat. Wir alle haben z.B. einen Humor-Kanal, Power-Kanal, Angst-Kanal, Miese-Laune-Kanal, Entspannungs-Kanal, Wut-Kanal, Liebes-Kanal, Sex-Kanal etc. Dass wir so viele Kanäle haben und diese auswählen können, macht uns als Mensch aus, denn sonst wären wir bloss Reflex-Apparate.
Sicher kennen Sie Menschen, die immer und überall Bedrohungen sehen. Diese Leute haben somit ständig den Angst-Kanal eingeschaltet. Andere sind ständig am Jammern. Der Opfer-Kanal ist dann das Lieblingsprogramm und macht diese Menschen zu beeindruckenden Jammerathleten.

Weil wir aber so viele Kanäle haben, ist es wichtig zu wissen, welcher Kanal bei uns eingeschaltet ist. Warum? Weil Gedanken Kräfte sind. Die Energie folgt den Gedanken. Wir sind, was wir denken. Es ist also entscheidend, sich zu fragen, ob das Programm, welches gerade im Gehirnkino läuft, auch wirklich etwas taugt. Wenn das, was wir denken uns nicht unterstützt, ja uns sogar sabotiert, dann liegt es an uns, den Kanal zu wechseln. Es ist unser TV und wir sind der Boss.

Wir entscheiden, was da ‚oben' zwischen den Ohren laufen soll.

Jeden Tag ‚managen' wir unser Job und wir ‚managen' unser Privatleben. Das gelingt viel besser, wenn wir in der Lage sind unsere Gedanken zu steuern bzw. den ‚richtigen' Kanal anzuwählen. Der richtige Kanal ist jener, der uns unterstützt einen Unterschied zu machen. Wir tun für uns das Beste, wenn wir unser Bestes geben.

Das Stichwort heisst mentale Fitness. Wie bei der körperlichen Fitness muss man dafür etwas tun und diese mentale Fitness sieht – genau wie bei der körperlichen Fitness – bei jedem Menschen anders aus.

Für manche sind Religion, Meditation, Kontemplation wertvolle Elemente um Gedanken und Emotionen zu finden, die ihnen gut tun. Das ist dann ihr Power- oder Entspannungs-Kanal. Andere sind mit Atemübungen bereits bedient oder machen andere Achtsamkeits-Aufgaben. Wie auch immer Ihr Power-Kanal aussieht. Diese mentalen Hausaufgaben müssen Sie selbst machen. Es gibt dazu meterweise Literatur, in welche Sie sich vertiefen können.

Es geht darum, dass wir Kanäle haben, die uns gut tun und die wir vor allem dann einschalten können, falls die Dinge nicht so laufen, wie wir sie gerne hätten. Wir sind nicht in der Lage, alles, was uns widerfährt zu beeinflussen. Unsere Reaktion darauf, können wir jedoch wählen. Sie können z.B. auf eine Kündigung den Jammer-Kanal einschalten, um sich dann an der Klagemauer einzureihen. Sie können aber auch darin eine Chance erkennen und sich sagen; Dieses Ende ist auch ein Beginn für etwas Neues. Ich weiss noch nicht was es ist, aber ich finde es heraus. Wer so denkt, der hat einen anderen Kanal eingestellt, als jener, der im Opfer-Kanal wütet.

Der Umgang mit Schwierigkeiten, Druck, Konflikten, ja Krisen sind die Prüfsteine für ein gelungenes Leben. Es ist einfach den Sieg zu lieben, aber die Niederlagen zeigt in aller Deutlichkeit woraus wir gebaut sind.

Wer Muskeltraining betreibt, der weiss: Der Muskel wächst am Widerstand. Das gilt aber auch für den Menschen. Der Mensch wächst am Widerstand. Es ist eine Mär, dass Selbstvertrauen durch Schutz und Fürsorge gedeiht.

Evolution braucht immer Dysbalance.

Wer ständig in der Komfortzone bleiben will, der existiert bloss. Echtes Leben findet ausserhalb des mentalen und materiellen Sicherheitscontainers statt. Echter Erfolg ist ohne (mögliches) Scheitern nicht zu haben. Sonst ist es kein Erfolg.

Schärfen Sie Ihr Bewusstsein, um zu wissen, welchen Kanal Sie immer wieder einschalten. Fragen Sie sich: Das, was ich gerade denke, passt das zu mir? Macht es mich stärker oder schwächt es mich? Nochmals, weil es so wichtig ist: Es ist unser Mental-TV und wir sind der Boss. Wenn Sie das nicht selber steuern, dann werden Sie gesteuert. Und zwar von den Umständen, denen Ihr Hirn hilflos ausgesetzt ist. Wer das versteht, der weiss: Niemand hat die Macht mich zu ärgern. Ich kann meine passende Antwort immer selber wählen.

Der Kanal, den Sie eingeschaltet haben, bestimmt Ihr Denken und es verändert Ihre **WAHR**nehmung. Unsere Wahrnehmung ist unsere Realität. Es sind ja immer die andern, die FALSCHnehmen. Dieses Wahrnehmen verändert unser Denken, aber unser Denken verändert auch unsere Wahrnehmung.

Nur Sie können so denken, wie Sie denken. Die Qualität Ihrer Gedanken, bestimmt die Qualität Ihres Lebens. Es lohnt sich, den vorigen Satz nochmals zu lesen.

Seien Sie achtsam, was auf Ihrem eigenen Mental-TV läuft. Dieser ist ständig online. Binnen 20 Tagen haben Sie bereits eine Million Gedanken im Gehirn produziert. Es macht einen Unterschied, ob diese positiv oder negativ codiert sind. Ändern Sie bei Bedarf den Kanal. You're the boss!!

Das Wechseln des Kanals mag nicht immer bequem sein, doch im Leben geht es ja nicht um Bequemlichkeit, sondern um Lebendigkeit. Und Lebendigkeit verlangt immer wieder Auseinandersetzung, Veränderung, Umstellung und Anpassung. Verschreiben Sie sich dem Leben, welches Sie sich ausgesucht haben. Wählen und gestalten Sie dazu Ihre passenden Kanäle. Auf welchem Kanal sind Sie?